愛情点検	★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。

使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…
家電製品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電製品についての全般的なご相談　三洋電機（株）お客さまセンター

受付時間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)-6994-9570**におかけください。
※郵便またはＦＡＸでご相談される場合
三洋電機（株）お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX：大阪（06)6994-9510

修理サービスについてのご相談　三洋コンシューママーケティング(株)

受付時間：月曜日 ～ 金曜日　9：00～18：30
土曜・日曜・祝日　9：00～17：30

修理相談窓口				
	東コールセンター	関東・甲信越地区	東　京 福　島 新　潟 長　野	050-3116-2222 東京(03)5302-3401
		北海道地区	札　幌	050-3116-2333
		東北地区	宮　城	050-3116-2444
	西コールセンター	近畿・北陸・四国地区	大　阪 金　沢 高　松	050-3116-2555 大阪(06)4250-8400
		中部地区	名古屋	050-3116-2666
		中国地区	広　島	050-3116-2777
		九州地区	福　岡	050-3116-2888
	沖縄地区		沖　縄	098-944-5018

受付時間：月曜日～土曜日　9：00～12：00、13：00～17：30（日曜、祝日および当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋コンシューママーケティング(株)

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30（日曜、祝日を除く）
持込み修理および部品については、各地区サービスセンターで承っております。

☆上記のお客さまご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。
<利用目的>
●お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機（株）および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。
<業務委託の場合>
●上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。
個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　　番	EMO-FS200
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話（　　）　　―

三洋電機株式会社
ホームエレクトロニクスグループ
HAカンパニー
生活家電ビジネスユニット
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194-4

657AA

取扱説明書

センサー オーブンレンジ 家庭用
品番 EMO-FS200

Cooking Guide

50-60Hz共用

上手に使って上手に節電
●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは15ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。
●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

スチームあたため

●ラップなしで手間いらず。
加熱ムラを抑えて、しっとりおいしくあたためます。

スチーム解凍

●加熱ムラを抑えて、解凍します。

スチームオーブン

●Wジェットスチームで上下から食材を包み込み、乾燥を防ぎながら芯までふっくら焼き上げます。

キッシュ

パエリア

フランスパン

スチームグリル

●Wジェットスチームで食材のうま味を残して余分な脂（油）や塩分をカットして焼き上げます。

ひと口チャーシュー

鶏の照り焼き

さばの塩焼き

スチーム料理

●Wジェットスチームで蒸し料理もふっくらしっとり仕上げます。

手作り豆腐

山菜おこわ

スチーム調理（手動加熱）

●Wジェットスチームで蒸し器のような使い方もできます。

ふかしいも

蒸したまご

赤外線センサーで
こんなこともできます

お好み温度

●合わせた温度に仕上げます。

例）お酒を55℃にあたためる など

●バターを溶かしたり、アイスクリームを柔らかくしたり、便利な使いかたができます。

<手動／電子レンジ加熱>

温度調理

●合わせた温度まで加熱し、その後、温度を一定に保ちながら加熱します。

例）乾物の豆をもどす
　　ヨーグルトを作る　など

<手動／電子レンジ加熱>

庫内のにおいが気になるときは

●庫内には何も入れずに**お手入れ**の**【1 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。
☞ 13，49ページ

庫内の汚れが気になるときは

●庫内には何も入れずに**お手入れ**の**【2 庫内】**でお掃除をしてください。
☞ 49ページ

操作編もくじ

メニュー編もくじ ☞ 57～58ページ

※デモの解除のしかた ☞ 56ページ

安全上のご注意　必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
ご使用前に**安全上のご注意**（3～8ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

危険 － 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの

警告 － 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの

注意 － 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

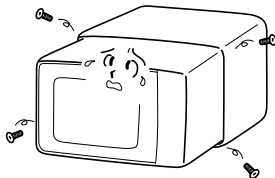
△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。

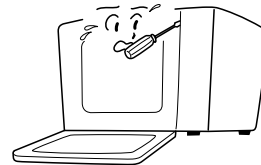
●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

⚠ 危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

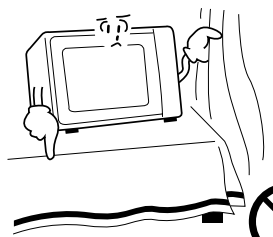
- 火災・感電・けがの原因になります。
- 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口、給水タンクの収納部に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

- 感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

禁止

⚠ 警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
- オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

- 家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
  その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

- やけど・感電・けがのおそれがあります。

禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

- 火災の原因になります。

プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

- 加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
- 重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
- 電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁止

⚠警告

アースを確実に取り付ける

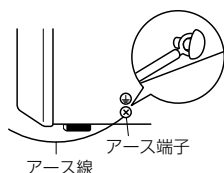
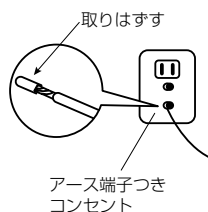
●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

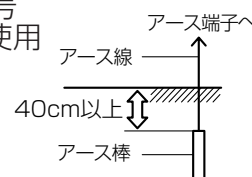
アース線接続

(アースの取り付け方法)

●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。

2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
(アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。)

ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
(本体価格には工事費は含まれていません。)
●アース棒(別売品 部品番号 617-139-7093)をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管(ガスもれや爆発·引火のおそれがあります。)
●水道管(完全なアースができません。)
●電話のアース線や避雷針(落雷のとき危険です。)

● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事(D種接地工事)をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例) 食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例) 魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

100V·15A以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電·ショート·発火の原因になります。

禁止

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。

プラグを抜く

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。

禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。

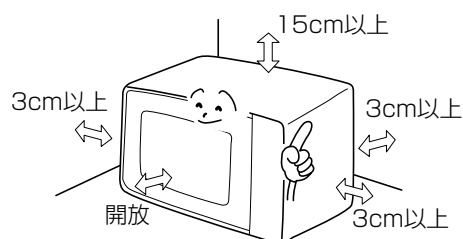
禁止

⚠ 注意

壁などから離す

(吸気口・排気口をふさがない)

上…15cm以上　後…3cm以上　左右…3cm以上
※左右どちらか一方を開放(30cm以上)している場合、もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
(窓ガラスが割れるおそれがあります。)

消防法 基準適合 組込形

お願い　**熱に弱い壁紙・家具**(耐熱温度95℃以下)**の近くへの設置はさける**

●壁や家具が黒く変色するおそれがあります。
●設置する場合は、壁や家具との間隔を5cm以上あけてください。
※この製品は消防法に基づいた設置基準・規格を満足しています。

壁などから離す

※上記の寸法をあけても、調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が黒く変色することがあります。
特に、油煙の出やすい焼き魚などのグリル加熱を頻繁にされる場合や、スチーム調理を頻繁にされる場合は、後面を10cm以上開けるか、壁にアルミホイルなどを貼ることをお勧めします。(ただし、製品にはアルミホイルを貼らないでください。)

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

●感電・漏電・故障の原因になります。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。
●スチームオーブン使用時に、お湯がこぼれるおそれがあります。

水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

●感電・ショート・発火するおそれがあります。

プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

●熱器具にも近づけないでください。
●火災・感電の原因になります。

禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

●焦げ・変形・発火のおそれがあります。

包装材は取り出す

ドアに無理な力を加えない

●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

●庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

つづく

⚠注意

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使わないでください。

●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

●発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。
●飲み物は加熱前にかき混ぜます。

※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。

※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。

2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

↓

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。

禁止

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。

レンジ本体をさます

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部を除く。）

●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。

☞ 54ページ

接触禁止

⚠ 注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。

殻を取るか切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。

●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。火花や発火のおそれがあります。

●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。

禁止

樹脂容器をラップやフタ代わりにして使用しない

●仕上りが悪くなったり、庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。

禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。

●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。

●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

ふたや栓をはずす

付属の黒角皿は使用しない

●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

ラップをはずすときは蒸気に注意

スチーム加熱のとき

スチーム加熱中や加熱終了後は、顔などを近づけてドアを開けない

●スチームの吹き出しによるやけどのおそれがあります。

禁止

スチーム加熱中や加熱終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に触れない

●熱くなっており、やけどのおそれがあります。

●加熱終了後に、スチーム配管内に残ったスチームが出ることがあり、やけどのおそれがあります。

禁止

⚠ 注意

スチーム加熱のとき

給水タンクが破損した場合は使わない

●破損した場合はそのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。内部に水が漏れて、故障の原因になります。

禁止

※給水タンクを取り出すときに水滴が多少落ちますが、故障ではありません。

水道水以外は使わない

●浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは、水道水に比べ、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

水道水を使う

●水道水以外を長期間使用した場合、スチーム吹出口が詰まるおそれがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。

給水タンクの水は、使うたびにとりかえる

●加熱前に新しい水を入れ、加熱後はタンクの水を捨ててください。水を入れたままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。

水を使うたびにとりかえる

給水タンクはこまめに洗い、清潔に保つ

●柔らかいスポンジで水洗いしてください。
●台所用中性洗剤は使わないでください。臭いの原因になります。

こまめに洗う

給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない

●変形や破損のおそれがあります。
●熱湯にもつけないでください。

禁止

給水タンクをコンロのそばなど高温になる場所に置かない

●変形や破損のおそれがあります。

禁止

気温5℃以下の場所では使わない

●水が凍ってスチーム加熱ができなくなるおそれがあります。

禁止

加熱終了後、トレーの水は捨てる

●トレーに残った水をそのままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。

トレーの水は捨てる

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

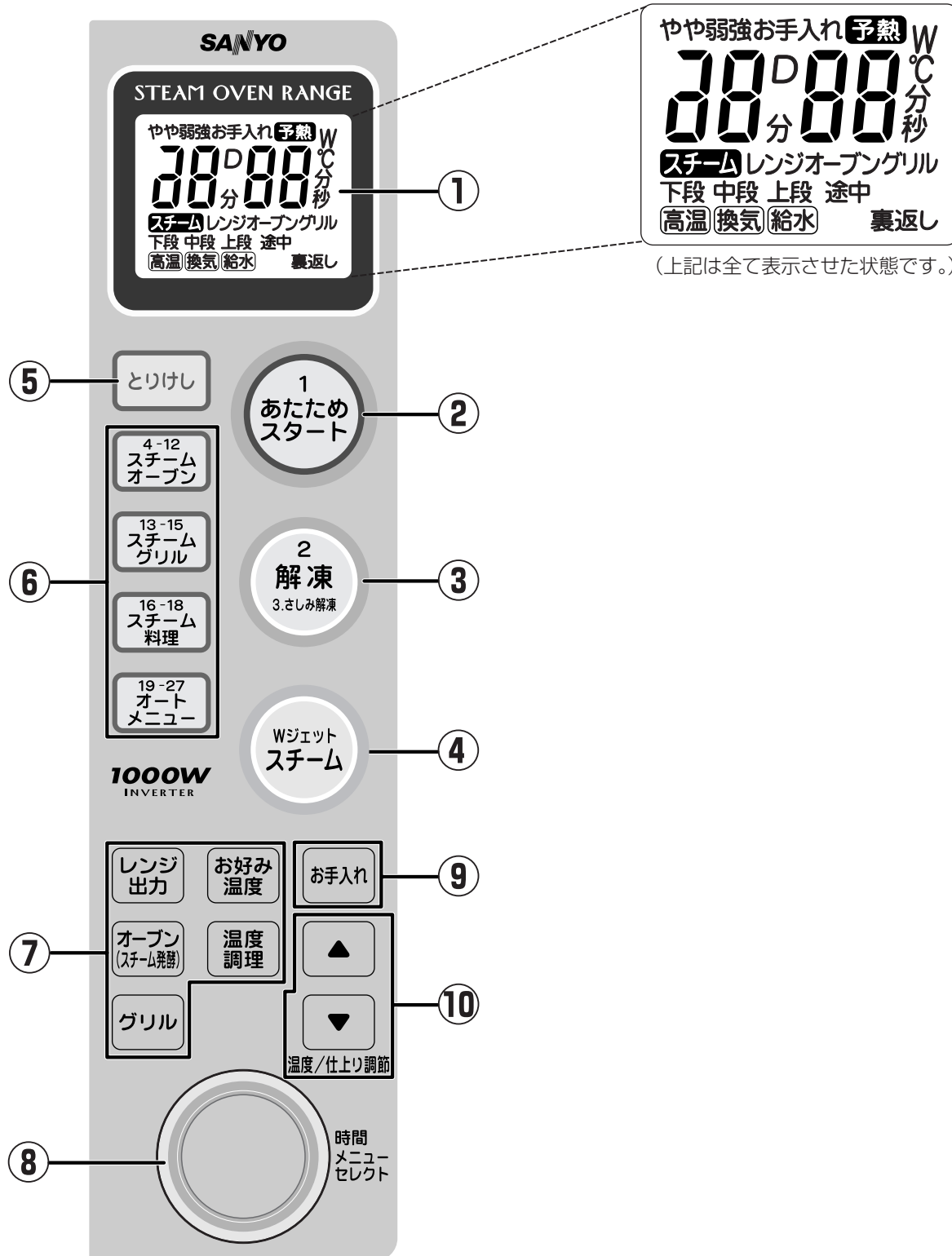
据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

● 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

各部のなまえとはたらき

操作部

（上記は全て表示させた状態です。）

ドアメニュー表示

●スチームオーブン・スチームグリル・スチーム料理・オートメニュー・お手入れを表示しています。

スチームオーブン

4 茶わん蒸し　7 ハンバーグ　10 フランスパン
5 キッシュ　8 魚のハーブ焼き　11 シュークリーム
6 パエリア　9 焼き野菜　12 スフレチーズケーキ

スチームグリル

13 ひと口チャーシュー
14 鶏の照り焼き
15 焼き魚（切り身）

スチーム料理

16 手作り豆腐
17 海鮮蒸し
18 おこわ

オートメニュー

19 牛乳　22 煮込み料理　25 グラタン
20 葉・果菜　23 こんがりあたため　26 ケーキ
21 根菜　24 ヘルシーフライ　27 クッキー

お手入れ

1 脱臭
2 庫内
3 排水

つづく

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」、「給水」が表示されたとき ☞ 54、55ページ

② あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。（自動キー） ☞ 21～26ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などはオートメニュー【**19 牛乳**】であたためてください。
酒のかんは【**お好み温度**】キーであたためてください。
豆乳のあたためは【**レンジ出力700W**】で様子を見ながら加熱してください。
【**あたため・スタート**】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

③ 解凍キー ☞ 27～29ページ

④ Wジェットスチームキー

●スチーム加熱をするときに使います。☞ 24～26、29、42、45ページ

⑤ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑥ 自動キー（自動メニュー） ☞ 30ページ

4～12 スチームオーブン
13～15 スチームグリル
16～18 スチーム料理
19～27 オートメニュー

⑦ 手動キー

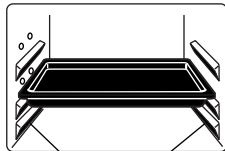
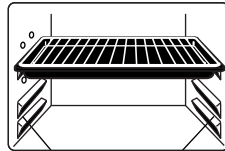
お好み温度	☞ 37～40ページ	**グリル**	☞ 46ページ
温度調理	☞ 41ページ	**オーブン**	☞ 47～48ページ
レンジ出力	☞ 43～44ページ		

⑧ 操作ダイヤル

●メニュー番号や加熱時間を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）

⑨ お手入れキー

●脱臭・庫内掃除・排水をするときに使います。☞ 13、49～50ページ

⑩ 温度／仕上り調節キー

●温度を合わせるときに使います。
▲ を押すと数字が増え、 ▼ を押すと、減っていきます。（キーを押し続けても変わります。）
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。☞ 15ページ
●スチーム調理のとき、コース選択（強弱）に使います。☞ 42ページ

キャビネット
スチーム吹出口
ファインダ
上段
中段
下段
ドア
ハンドル
角皿受け
●メニューによって、上段・中段・下段を使い分けます。
庫内灯
●加熱中のみ点灯します。
庫内
操作部
☞ 9〜10ページ
●庫内（側面・奥面）はシルバーフッ素コーティングをしています。
排気口
吸・排気口
電源コード
さし込みプラグ
品番表示
アンテナ
（庫内底面セラミックの下にあり、外からは見えません。）
庫内底面セラミック
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
●セラミックが割れるおそれがあります。
吸気口
排気口
アース線
アース端子
排気口
トレー／給水タンク
給水タンク
トレー
トレー
スチームの水滴や食品カスなどを受けるものです。
はずしかた、取り付けかたは
☞ 50ページ
給水タンク
スチームを発生させるための水を入れるところです。
セットのしかたは ☞ 14ページ
スチームオーブン・スチームグリル・スチーム料理
オートメニュー・お手入れ
☞ 9ページ
お好み温度
☞ 39〜40ページ

付属品の使いかた

はじめに付属品の確認をしてください。

●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン角皿（黒角皿）（1枚）	**オーブン(スチームオーブン)、グリル（スチームグリル）やスチーム調理のときに使います。** ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。	角皿受け	使えません ✕	使えます ○	使えます ○
調理網（ネット）（1枚）	**グリル（スチームグリル）やスチーム調理のときに使います。** ●黒角皿の上に置き、庫内側面の角皿受け(上段または中段)に、傾かないように水平にセットします。	角皿受け	使えません ✕	使えます ○	使えます ○
本書<クッキングガイド・取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）					

※ミトンを別売品（部品番号 617−216−0092）として扱っています。
お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

ご注意

電子レンジ加熱のときは、黒角皿やネットを庫内に入れないでください。
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿やネットが破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
　記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
　また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

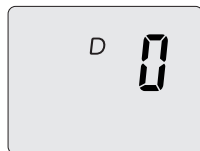
初めてお使いになるときには、以下の手順で庫内、スチーム配管などを掃除してください。

庫内のカラ焼き【1 脱臭】…► 給水タンクのセット（☞ 14ページ）…► 庫内・スチーム配管の掃除【2 庫内】（☞ 49ページ）…► スチーム配管の排水【3 排水】（☞ 50ページ）…►

庫内のカラ焼き（脱臭）

● 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
● 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

● 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

D 0

表示部に「D」が表示されたとき ☞ 56ページ

2 お手入れ を押す

3 あたため スタート を押す

● 表示部「オーブン」が点滅。
途中から残り時間を表示。

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※ 操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふきとった後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
お手入れのしかたは ☞49～50ページ

スチームをお使いになる前に（給水タンクのセット）

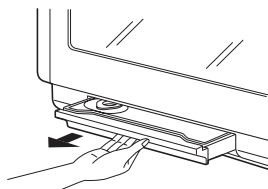
● スチームを使うメニューをお使いになる前に、必ず給水タンクをセットしてください。

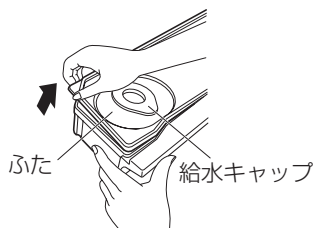
自動メニュー
・スチームあたため
・スチーム解凍

オートメニュー
・ 4～12 スチームオーブン
・13～15 スチームグリル
・16～18 スチーム料理

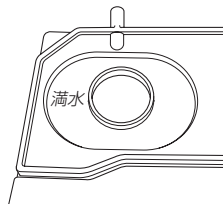
手動メニュー
・スチーム調理
・レンジスチーム

給水タンクの取り出し

1 給水タンクをはずす

●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

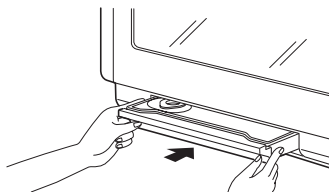
2 給水タンクを洗う

●ふたを開け、きれいに洗います。

給水タンクへの給水

3 ふたを取り付け、給水タンクに水を入れる

●給水キャップをはずして、タンクを水平にし、そそぎ口の「満水」マークにかかるまで入れます。(約400mL)
●ふたを開けたままでも満水ラインまで水を入れることができます。

給水タンクのセット

4 給水タンクの給水ふたを閉める

5 給水タンクをセットする

●給水タンクを収納部に入れ、両端を押さえて奥までしっかり差し込みます。差し込みが不完全な場合、水もれやスチーム不足の原因になります。

ご注意

●必ず塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム吹出口が詰まることがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
●**必ず給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実にセットしてください。**水が少なかったり、差し込みが不完全な場合、スチーム加熱中に「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上りが悪くなります。
●給水タンクは、使用するたびに水で洗い、必ず新しい水を入れてスチーム加熱を行ってください。給水タンクに水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
●スチーム加熱終了後には、必ず**お手入れ**の【**3 排水**】をしてください。 ☞50ページ
●5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチーム加熱ができなくなります。
●給水タンクに水道水以外は入れないでください。故障の原因になります。
●給水タンクは使用しない場合も本体にセットしておいてください。

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合 ──▶ 約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合 ──▶ 約30分後に切れます。
※ただし、表示部に「高温」が表示されているときは、「高温」表示が消えてから電源が切れます。
（最大30分表示されます。）
※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 55〜56ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを1秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。
（終了後約5分間）
●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり

●電源が切れても設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ

●電源が切れても設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。（スチーム調理以外の手動加熱・**お手入れ**はできません。）

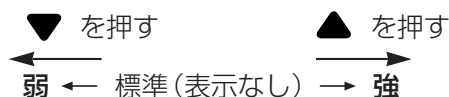
●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
強 … 高めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが多くなります。）
弱 … 低めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが少なくなります。）
●1 あたため／スチームあたため／2 解凍／3 さしみ解凍／スチーム解凍のとき
キーを押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。
●4〜12 スチームオーブン／13〜15 スチームグリル
16〜18 スチーム料理／19〜27 オートメニューのとき
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。
●**【温度／仕上り調節】**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。

▲ ▼ 温度/仕上り調節

5段階

●1 あたため／19 牛乳

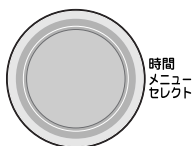
3段階

●スチームあたため／2 解凍／3 さしみ解凍／スチーム解凍
4〜12 スチームオーブン／13〜15 スチームグリル
16〜18 スチーム料理／20〜27 オートメニュー

延長機能の使いかた

●**加熱後、追加加熱をする場合に使います。**（**お手入れ**はできません。）
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。（メニューによって最大時間は異なります。）
下記の単位で時間が変わります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

操作方法

1

操作ダイヤルを回して時間を追加する

2

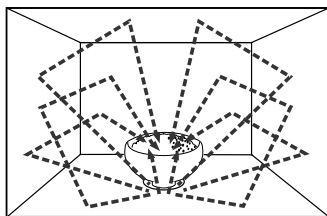
あたため・スタートキーを押す

● 追加後の加熱開始。

終了（終了音が鳴ります。）

●**ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
●**延長・追加加熱は5回までです。**
●加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
●電源が切れた場合は操作できません。
●追加できる時間（10分または30分）以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。
※スチームオーブン、スチームグリル、スチーム料理、スチーム調理、レンジスチームの加熱後に追加加熱をするときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてください。

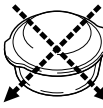
加熱のしくみ

電子レンジ加熱

庫内底部から出る電波で加熱します。

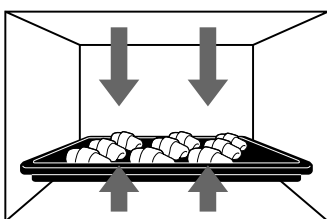
電波の性質

●食品や水分に吸収されます。

●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。

●金属に反射します。

コツ

●加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

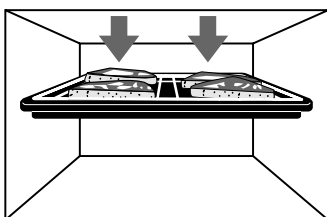
オーブン加熱

上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

<予熱あり>
●あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

<予熱なし>
●予熱をしないで焼き上げます。

コツ

●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。
●底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。
●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

グリル加熱

上ヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

コツ

●焼き魚などは盛りつけたときに裏になる方から焼きます。
●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。
●汚れが気になるときは黒角皿にアルミホイルを敷きます。

スチーム加熱

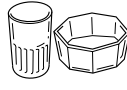
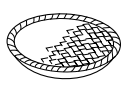
スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。

スチーム調理

蒸し器で蒸したように食品をふっくらと仕上げます。

スチームグリル

焦げめをつけながら、蒸気で食品をジューシーに仕上げます。

レンジスチーム

蒸気で食品を包み込んでしっとりと加熱します。

使える容器・使えない容器

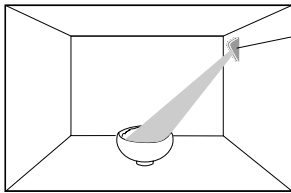
○印は使えます。×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。 ● ただし、スチーム調理のみ使えます。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞ 28ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

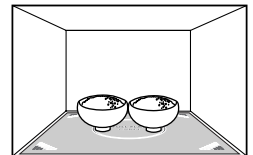
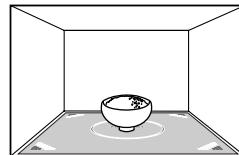
※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために

赤外線センサーで食品の表面温度を
測りながら、自動で加熱します。

1 あたため、スチームあたため、2 解凍、3 さしみ解凍、スチーム解凍
オートメニュー（19牛乳、20葉・果菜、21根菜、22煮込み料理、23こんがりあたため）

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

● 「FULL　FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
● 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
　また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、
　発煙・発火のおそれがあります。
　飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に
　突沸して、やけどのおそれがあります。
● 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえて
　ください。

ラップやふたを正しく使う

● 食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。
　各キーやメニューの説明をよくお読みください。
　ラップをするときは、多重に巻かないでください。
　ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
● 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

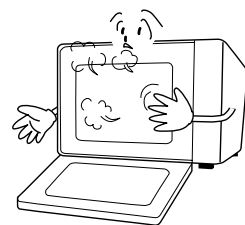
少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

● 100g未満（こんがりあたためは50g未満）の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
● 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

●食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
●各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル・スチーム加熱後は
ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【2 解凍】【3 さしみ解凍】、スチーム解凍のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
●**【2 解凍】【3 さしみ解凍】**、スチームあたため、スチーム解凍のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 55ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

●材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
●指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品を入れ、ドアを閉めて
1分以内に自動キーを押す

●ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）

→ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは

●**【延長】**で簡単に加熱を追加できます。
☞ 16 ページ
●自動キー（自動メニュー）を使用して加熱を追加しないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

●メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 54 ページ

●やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動
1 あたため 電子レンジ加熱

ごはんやおかずをあたためるときに使います。
●常温・冷蔵保存した食品 ☞ 22ページ
●冷凍保存した食品 ☞ 23ページ

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

●スープはスープ皿を使用してください。
マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

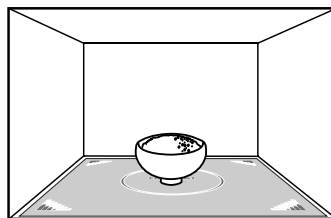
●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり

●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）

●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
加熱しすぎたり、沸とうするおそれがあります。

指定分量以外のときは **【レンジ出力1,000W】** で様子を見ながら加熱してください。
☞ 43ページ

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 を押す

●設定温度

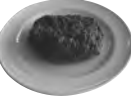
	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃

●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。

↓ピッ

- 表示部「レンジ」が点滅。
途中から設定温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し熱くしたいときは **【延長】** で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

つづく

常温・冷蔵保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1～4人分 (約150～600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの	コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ【仕上り調節】やや強で加熱する。(コップ類は使用しない。) ●加熱後混ぜる。
焼きもの	ハンバーグ 焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし【仕上り調節】やや強または強で加熱する。
揚げもの	天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1～4人分 (約100～400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの	スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1～2人分 (約100～400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん	する	1～4個 (約100～600g)	
煮もの	野菜の煮もの 煮魚	しない	1～4人分 (約100～600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ【仕上り調節】強で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
	カレー・シチュー	する		

●揚げものは【**23 こんがりあたため**】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 36ページ

●とろみのある食品(飛び散ることがあります。)
→ラップをして【**仕上り調節**】**やや強**または**強**で加熱する。

●量が多いとき
→【**仕上り調節**】**やや強**または**強**で加熱する。

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

冷凍保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1〜2人分 (約150〜500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ピラフ	する	1〜2人分 (約200〜500g)	●平皿にのせ **【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの	ハンバーグ	する	1〜4個 (約100〜400g)	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの	しゅうまい	する	10〜20個 (約100〜300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1〜2人分 (約200〜400g)	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他	ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は **【23 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 36ページ

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 16ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん 1杯分(約150g)ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形(厚さ3cm以下)にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

次の場合、**【1 あたため】**では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**(焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。)
  →**【お好み温度】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 37〜40、45ページ
- **牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**(沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。)
  →牛乳は**【19 牛乳】**で加熱する。 ☞ 34ページ
  →豆乳は**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱する。
  →お酒は**【お好み温度】**で加熱する。 ☞ 37〜40ページ
- **みそ汁、炒めもの[冷凍]、汁もの[冷凍]**(上手に加熱できません。)
  →**【レンジ出力1,000W】**で加熱する。 ☞ 43〜44ページ
- **肉まん[冷凍]、あんまん[常温・冷蔵・冷凍]**
  (上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。)
  →**【レンジ出力1,000W】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 43〜45ページ

スチームあたため

電子レンジ加熱　スチーム加熱

つづく

食品が乾燥しないようにスチームで包み込み、ゆるやかにしっとりとあたためます。

あたためられる分量：約100～500ｇ

- いかや焼き魚などのはじけやすい食品（約100～150g）は**【仕上り調節】弱**であたためます。☞ 26ページ
- ラップやふたはいりません。
- **【あたため】**より加熱時間が長くなります。
- 汁ものや揚げものは上手に仕上りません。
  →汁ものは**【あたため】**で加熱する。☞ 21ページ
  →揚げものは**【23 こんがりあたため】**で加熱する。☞ 36ページ

指定分量以外のときは**【レンジスチーム】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 45ページ

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

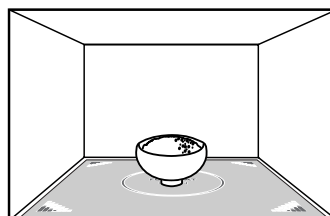
※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【3 排水】**をしてください。☞ 50ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

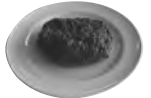
- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

3 を押す

4 を押す

- 設定温度

	弱	標準	強
スチームあたため	70℃	75℃	80℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。

  ↓ピッ

- 表示部「レンジ」が点滅。途中から設定温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

常温・冷蔵保存した食品

食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ごはん	1～4人分 (約150～500g)	標準	
		どんぶりもの			
		チャーハン			
焼きもの		ハンバーグ	1～4人分 (約100～400g)	標準	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし、**【あたため】**で加熱する。 ☞ 22ページ
		焼き魚			
炒めもの		スパゲッティ	1～2人分 (約100～400g)	標準	●加熱後混ぜる。
		焼きそば			
		野菜炒め			
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
煮もの		野菜の煮もの	1～4人分 (約100～500g)	標準	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れる。 ●加熱後混ぜる。
		煮魚			
		カレー・シチュー		強	

●揚げものは**【23 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 36ページ
※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。

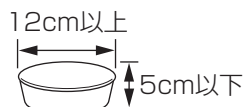
冷凍保存した食品

食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ピラフ	1～2人分 (約150～500g)	標準	●平皿にのせる。
焼きもの		ハンバーグ	1～4個 (約100～400g)	強	●平皿にのせる。
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
その他		お好み焼き	1枚(約300g)	標準	●平皿にのせる。
		ホットケーキ	1枚(約80g)		
		焼おにぎり	1～3個(約50～150g)		

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**【23 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 36ページ
●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

次のような食品は【**仕上り調節**】**弱**で加熱してください。

- いかや焼き魚などのはじけやすい食品をあたためるとき
- 1～2人分(約100～150g)の食品をあたためるとき
- **必ず庫内の中央に置いてください。**
  「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
  中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。

使用する容器(浅めの容器)
- 直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。

食品名			分量	コツ
焼きもの		焼き魚	1～2切れ（1切れ 約70g）	●平皿にのせる。
		いかの姿焼き	1/2～1ぱい（1ぱい 約150g）	●輪切りにして平皿にのせる。
		焼きとり	2～4本（1本 約30g）	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの		ひじきの煮もの	約50～100g	●浅めの耐熱容器に入れる。
		煮魚	約50～150g	
		野菜といかの煮もの	約50～150g	

次の場合、【**スチームあたため**】では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
  →【**お好み温度**】または【**レンジスチーム**】で加熱する。 ☞ 37～40、45ページ
- **牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
  →牛乳は【**19 牛乳**】で加熱する。 ☞ 34ページ
  →豆乳は【**レンジ出力700W**】で様子を見ながら加熱する。
  →お酒は【**お好み温度**】で加熱する。 ☞ 37～40ページ
- **みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］、揚げもの**（上手に加熱できません。）
  →【**レンジ出力1,000W**】で加熱する。 ☞ 43～44ページ
- **中華まん［常温・冷蔵・冷凍］**
  （上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。）
  →【**レンジ出力1,000W**】または【**レンジスチーム**】で加熱する。 ☞ 43～45ページ

ご注意

- 発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
- 目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

自動

2 解凍／3 さしみ解凍 電子レンジ加熱

2 解凍（1度押し）
　肉・魚などを解凍するときに使います。

3 さしみ解凍（2度押し）
　さしみを解凍するときに使います。

解凍できる分量：約 100～1,000ｇ

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。

- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

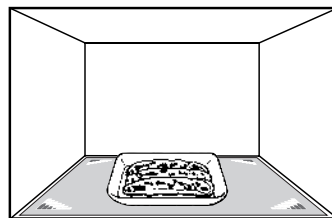
※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100ｇ未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 43ページ

- 冷凍野菜は**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 43ページ

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 を押す

解凍
（1度押し）

さしみ解凍
（2度押し）

- 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
  ↓ピッ
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

2 解凍

【2 解凍】キーを1度押します。

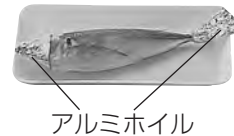
薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後
調理をするときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）
薄切り肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。

3 さしみ解凍

【2 解凍】キーを2度押します。

まぐろ・いかなど、解凍後そのまま生で食べる
ときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

上手に解凍するために

● 身の細い部分など早く解凍できるところには
アルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに
触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが
割れるおそれがあります。

冷凍保存のしかた

● 1 回分（200～300g）ずつに分け、薄く平たく
整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ3cm以下）

＜肉類＞

- ● 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
- ● かたまり肉は調理方法により、適当な大きさ
に切り分ける。

＜魚類＞

- ● 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、
または切り身にする。
- ● えびなどは、重ならないように平らに並べる。

自動
スチーム解凍

スチーム加熱　電子レンジ加熱

スチームで食品を包み込み、ゆるやかに時間をかけて解凍します。

解凍できる分量：約100～1,000ｇ

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。

- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100ｇ未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 43ページ

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

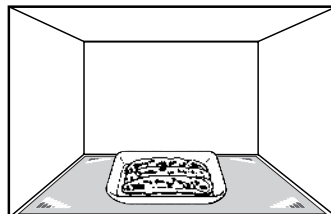
※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。
☞ 50ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

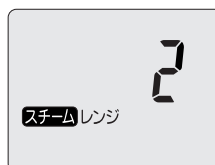
1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1 分以内にキーを押してください。

3 を押す

4 を押す

スチーム解凍
（1度押し）

スチームさしみ解凍
（2度押し）

- 設定温度

	弱	標準	強
スチーム解凍	6℃	8℃	10℃
スチームさしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
  ↓ピッ
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

自動メニュー（スチームオーブン・スチームグリル・スチーム料理・オートメニュー）

つづく

スチームオーブン

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
4	茶わん蒸し	31,75	オーブン+スチーム	黒角皿
5	キッシュ	31,76		
6	パエリア	31,77		
7	ハンバーグ	31,78		
8	魚のハーブ焼き	31,79		
9	焼き野菜	31,80		
10	フランスパン	33,71〜72		
11	シュークリーム	33,73		
12	スフレチーズケーキ	33,74		

スチームグリル

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
13	ひと口チャーシュー	32,81	グリル+スチーム	黒角皿・ネット
14	鶏の照り焼き	32,82		
15	焼き魚（切り身）	32,83		

スチーム料理

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
16	手作り豆腐	31,84	電子レンジ+スチーム	なし
17	海鮮蒸し	31,85		
18	おこわ	32,86		

オートメニュー

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
19	牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）	34	電子レンジ	なし
20	葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）	31,35		
21	根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）	31,35		
22	煮込み料理	31,93〜94		
23	こんがりあたため（揚げ物をあたためる）	36	電子レンジ+オーブン	
24	ヘルシーフライ	31,89〜90	オーブン	黒角皿
25	グラタン	31,69〜70		
26	ケーキ	31,60		
27	クッキー	31,63〜64		

操作のしかた

4 茶わん蒸し／5 キッシュ／6 パエリア／7 ハンバーグ
8 魚のハーブ焼き／9 焼き野菜／16 手作り豆腐／17 海鮮蒸し
20 葉・果菜／21 根菜／22 煮込み料理／24 ヘルシーフライ
25 グラタン／26 ケーキ／27 クッキー

スチームオーブン4〜9　スチーム料理16、17

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

オートメニュー20〜22、24〜27

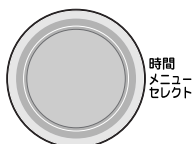
手順 2 にすすんでください

2 食品を庫内に入れる

※セットする位置はメニュー編をごらんください。

3 4 -12 スチーム オーブン　16 -18 スチーム 料理　19 -27 オート メニュー

調理するメニューのキーを押す

4 時間 メニュー セレクト

操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）26 ケーキ

● 仕上り調節のしかた
☞ 15ページ

5 1 あたため スタート **を押す**

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● メニューにより、表示部に「レンジ」「オーブン」「グリル」が点滅。
途中から残り時間を表示。（メニューにより、設定温度を表示。）

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

つづく

操作のしかた

13 ひと口チャーシュー／14 鶏の照り焼き／15 焼き魚（切り身）
18 おこわ

スチームグリル13～15　スチーム料理18

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

※セットする位置はメニュー編をごらんください。

3

調理するメニューのキーを押す

4

時間
メニューセレクト

操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）14 鶏の照り焼き

● 仕上り調節のしかた
☞ 15ページ

5

を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより、表示部に「レンジ」「グリル」が点滅。途中から残り時間を表示。

ブザーが鳴り、前半加熱終了

● ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

6

スチームグリル13～15
食品を裏返す

スチーム料理18
食品を混ぜ合わせる

7

を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより、表示部に「レンジ」「グリル」が点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

操作のしかた　10 フランスパン／11 シュークリーム／12 スフレチーズケーキ

1 給水タンクに水を入れてセットする

☞ 14ページ

2 【4-12 スチーム オーブン】を押す

※【10 フランスパン】のときは、
黒角皿を下段に入れてください。
その他のメニューは庫内に何も入れないでください。

3 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間 メニュー セレクト

例）11 シュークリーム

予熱
11
スチーム　オーブン

● 仕上り調節のしかた
☞ 15 ページ
● 表示部に「予熱」を表示。

4 【1 あたため スタート】を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅します。）

●ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を庫内に入れる

※ セットする位置はメニュー編をごらんください。

6 【1 あたため スタート】を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。　☞ 16ページ
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは**　☞ 54ページ
※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。
※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【3 排水】をしてください。☞ 50ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

オートメニュー19 牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）

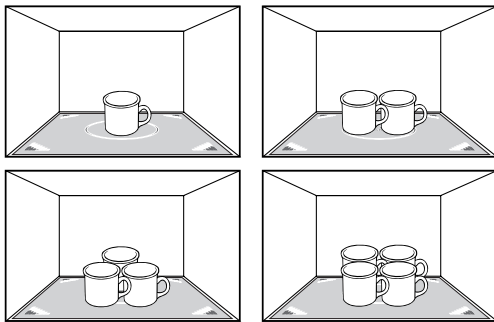
加熱できる分量：1～4杯
（1杯　約200mL）

背の低い広口のマグカップを使用します。（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
  また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

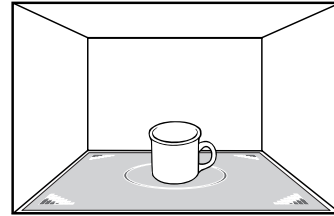
食品の置きかた

コーヒー・ココアのあたためは**【仕上り調節】やや強**または**強**を使います。

豆乳のあたためは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 43ページ

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 43ページ

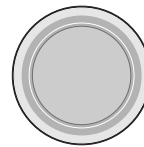
※ もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 【19-27 オートメニュー】を押す

3 操作ダイヤルを回して「19 牛乳」に合わせる

時間
メニューセレクト

ダイヤルを左右に回すと、
1杯 ⇄ 2杯 ⇄ 3杯 ⇄ 4杯　の順に変わります。

1杯

19 - 1
レンジ

- 設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

4 【1 あたため スタート】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

オートメニュー20 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100～500g

しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

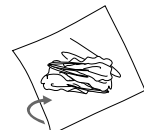
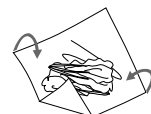
●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

＜葉菜類＞

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。

（ほうれん草）

ラップのしかた

① 手前を折る

② 左右を折る

③ 折った面が内側になるように巻いていく

＜果･花菜類＞　**【仕上り調節】強**を使います。

●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

（ブロッコリー）

アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

> **ご注意**　**次の項目に従って正しくお使いください。**
> 誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。
>
> ●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをしない。
> ●ラップを多重に巻かない。　●ラップの重なり合う部分を上にしない。
> ●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 43ページ

オートメニュー21 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個 約150g / さつまいも 1本 約200g）

平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

＜丸のままゆでる＞

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を
　丸くてかさ高い、大きなじゃがいも ―― **強**
　さつまいも ―――――― **弱**

（じゃがいも）

＜切ってゆでる＞

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。
※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

（じゃがいも）

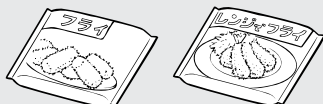
> **ご注意**　**次の項目に従って正しくお使いください。**
> 誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。
>
> ●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをする。
> ●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 43ページ

オートメニュー23 こんがりあたため（揚げ物をあたためる）

市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵･常温のコロッケや天ぷらなどもあたためることができます。
電波とヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

冷たくなったフライや天ぷらのあたために…

市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…

加熱できる分量：50～500g

袋やパック、ラップやビニールをはずします。
- 発煙・発火のおそれがあります。

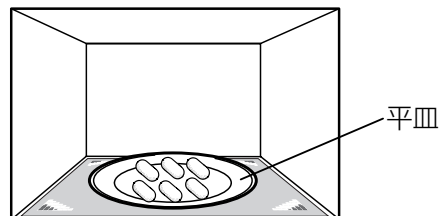
陶磁器や耐熱性の平皿にのせます。
- 食品は平皿の中央に寄せて置いてください。

●こんなときには【**仕上り調節**】を
- から揚げ ―――― **強**
- 衣が破裂し、中身が出やすいもの ―― **弱**（クリームコロッケなど）

※市販のピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら加熱してください。

ご注意

- **色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。**
  色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- **アルミホイルは使用しないでください。**
  電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- 加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
  また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。
- 加熱後、容器を急に冷やさないでください。
  割れるおそれがあります。

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 【19-27 オート メニュー】を押す

3 操作ダイヤルを回して「23 こんがりあたため」に合わせる

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

4 【1 あたため スタート】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」「オーブン」が点滅。
- 途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、仕上り具合が多少異なります。
もう少し熱くしたいときは【**延長**】で様子を見ながら追加加熱してください。 16ページ

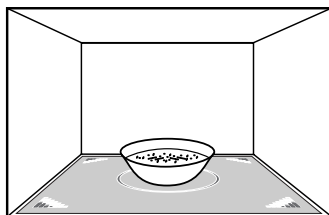
※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

手動
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度…… －10～40℃（2℃単位）、40～90℃（5℃単位）

● 1 人分を基準にしています。
● 温度は 39～40ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 お好み温度 を押す

3 押して温度を合わせる

例）80℃

●▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 あたためスタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

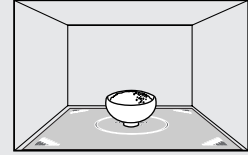
※もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。

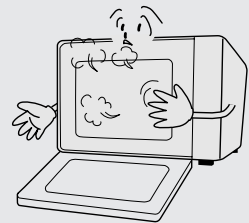
●「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
●中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
●小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

●ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 40ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

●分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

●さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 55ページ

コツ

●**違う種類の食品は別々に加熱してください。**
違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。

●**食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。

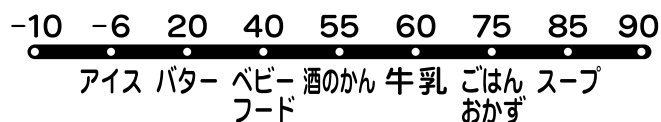
●市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、**【1 あたため】**または**【スチームあたため】**で加熱してください。☞ 21、24ページ

●牛乳は、**【19 牛乳】**で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 34ページ

手動
お好み温度一覧
電子レンジ加熱

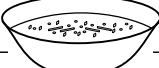
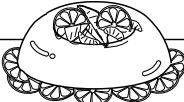
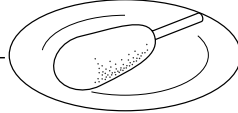
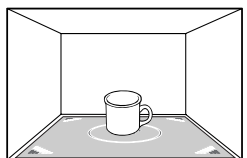
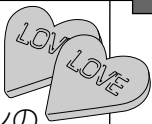
●表示温度は目安です。
●1人分を基準に温度を設定しています。
●37～38ページを読んでからお使いください。

お好み温度

−10	−6	20	40	55	60	75	85	90
	アイス	バター	ベビーフード	酒のかん	牛乳	ごはん おかず	スープ	

※ドアに表示している温度は、お好み温度の目安です。

飲み物をあたためるときのご注意

● 容器

コーヒー・ココア　約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん　約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ　約8分目で200mLが入るスープ皿（コップ類はさけてください。）

● 容器の8分目まで入れる

●8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
●量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
●量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

●お酒、コーヒー、ココア、水などの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。

●庫内の中央に置いてください。

パスタソース　85～90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

チーズフォンデュ　70～75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

ベビーフード　38～45℃

（約60～150g）
市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠注意　赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

手動
温度調理 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

温度調理とは…

- **温度と時間を合わせ、その温度を一定に保ちながら加熱する調理方法です。**
- 豆をもどしたり、ヨーグルトを作るときなどに使います。
  （豆をもどす場合、約45℃に保ちながら約180分加熱）
- メニューによってラップを使用してください。ラップやふたの有無で仕上りが変わります。

合わせることができる温度……30～90℃（5℃単位）

合わせることができる時間

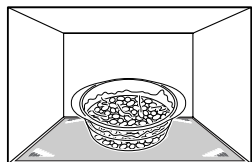
30～60℃…240分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～240分

65～90℃…120分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～120分

※ 温度と時間はどちらからでも合わせることができます。

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 【温度調理】を押す

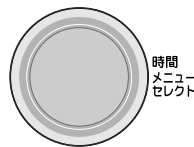
3 ▲▼ 押して温度を合わせる

例）45℃

45℃
レンジ

- ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに温度が下がります。
  （キーを押し続けても変わります。）

4 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

時間
メニューセレクト

例）180分

5 【あたためスタート】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
- 設定温度を表示。
  ↓
- 設定温度に到達した後、残り時間を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

- 加熱時間が長いときは、途中で様子を見てください。ラップの破れなどがあるときは、かけ直してください。

※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 54ページ
　やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。

手動

スチーム調理 スチーム加熱

蒸しものなどをスチームでふっくらと仕上げます。

合わせることができる時間
「強」のとき…50分まで
「弱」のとき…40分まで

加熱できる分量：約100～900ｇ

使用する付属品

加熱時間の目安
調理によって、強弱の設定を変えます。

食品名	分量	仕上り調節	クッキングシート	加熱時間
ふかしいも	2～4本（1本 約200g）	強	無	約45～50分
とうもろこし	1～2本（1本 約300g）	強	無	約40～50分
にんにく	4かぶ	強	無	約20～30分
総菜パン（冷凍）	2個（1個 約100g）	強	無	約15～20分
缶詰のあたため（やきとり等）注1）	1～2缶	強	無	約20～25分
そらまめ（さやから出す）	200g	弱	有	約10～15分
えだまめ（さやごと）	200g	弱	有	約20～30分
ソーセージ	6～12個	弱	有	約20～25分
蒸したまご	M寸 4～8個	弱	無	約25～35分
目玉焼き 注2）	M寸 4個	弱	無	約13～18分

注1）缶詰のふたを開け、ネットにのせる。
　　1缶なら中央に、2缶なら左右に並べておく。
注2）アルミカップに冷蔵の玉子を1個ずつ割り入れ、
　　ネットにのせる。

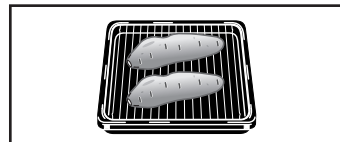
※スチーム調理を続けて行うときは、加熱するたびに給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットしてください。加熱途中で水がなくなると、仕上りが悪くなります。

※**表示部に「高温」が表示されているときは**
☞54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームがふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【3 排水】**をしてください。
☞50ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受け（中段）にセットします。

3 （Wジェット スチーム）を押す

4 （▲▼ 温度/仕上り調節）押してコースを選ぶ

「強」のとき・・・▲
「弱」のとき・・・▼

5 （時間 メニューセレクト）操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

例）
45分、強

6 （1 あたため スタート）を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。

● 表示部「スチーム」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

手動
レンジ
電子レンジ加熱

【レンジ出力】キーを押すごとに1,000W→700W→600W→500W→200W→100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

●1,000W（**10分まで**）
700W・600W・500W（**30分まで**）
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

●200W・100W（**120分まで**）
解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

1つのメニューで、出力と加熱時間を2行程設定して、連続で加熱することができます。

ごはんやかれいの煮付けなどの煮込み料理を作るときに使います。

（材料や作りかたはメニュー編を参照ください。）

● 2行程めで設定できる出力は200Wと100Wのみです。

<操作手順>

1 食品を庫内に入れる

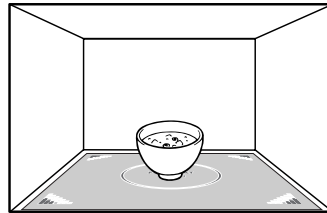
2 右記2〜3の手順で1行程めの出力と加熱時間を合わせる

3 右記2〜3の手順で2行程めの出力と加熱時間を合わせる
※2の操作後、表示部に「2」「レンジ」を表示。

4 【あたため・スタート】キーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」が点滅。
1行程ごとの残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

1 食品を庫内に入れる

● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 レンジ出力 押して出力を合わせる

例）1,000W

3 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

時間
メニューセレクト

例）1分10秒

4 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

● 加熱中**【レンジ出力】**キーを押すと、出力を3秒間表示します。

※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの		1人分	約1分30秒
チャーハン		1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ		200mL	約1分10秒
ポタージュスープ		200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　（80g）	約30秒
ハンバーグ		1個（100g）	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ		2個（100g）	約30秒
とんかつ		1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め		150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約1分10秒
肉まん・あんまん		1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚		1切（100g）	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150mL）	約50秒
牛乳		1杯（200mL）	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）		約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g）	約1分50秒
ピラフ		250g	約3分
ハンバーグ		1個（150g）	約2分20秒
しゅうまい		15個（230g）	約2分40秒
肉まん		1個（100g）	約1分
あんまん		1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん		100g	約1分30秒
ミックスベジタブル		100g	約1分30秒
カレー・シチュー		300g	約5分30秒
スープ		200g	約3分20秒
酢豚		200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		
	キャベツ	100g	約1分30秒		しない
	白菜	200g	約2分10秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

※小さく切った葉・果菜、根菜や少量の葉・果菜、根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍　レンジ出力200W（ラップやふたは、はずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

● さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

手動

レンジスチーム

電子レンジ加熱　スチーム加熱

スチームが食品をしっとりとあたためます。
（ラップは必要ありません）

合わせることができる時間……30分まで

●出力は400Wのみとなります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0	10分	15分　30分

加熱時間の目安

食品名		分量	加熱時間
中華まん （1個 約85g）	冷蔵	1個	約1分30秒～2分
		2個	約3分30秒～4分
		3個	約4分～4分30秒
		4個	約4分30秒～5分
	冷凍	1個	約2分～2分30秒
		2個	約3分30秒～4分
		3個	約4～5分
		4個	約6～7分
しゅうまい	冷蔵	10個(約200g)	約3分
	冷凍	15個(約230g)	約6分30秒
うなぎのかば焼き		100g	約2分30秒
焼き魚		1切れ(約80g)	約2分
煮魚		1切れ(約80g)	約2分
ハンバーグ		100g	約2分
冷やごはん		1杯(約150g)	約2分30秒
焼きそば		200g	約3分
焼きぎょうざ(冷蔵)		10個(約200g)	約3分
やきとり		4本(約100g)	約3分
総菜パン(冷蔵)		1個(約100g)	約1～2分
冷凍ホットケーキ		1枚(約60g)	約1分30秒～2分
冷凍お好み焼き		1枚(約250g)	約9分
冷凍たこ焼き		10個(約200g)	約6分

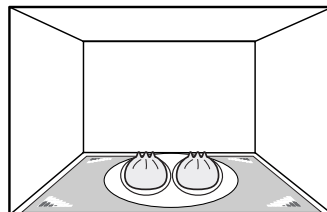
※加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

●加熱中【**レンジ出力**】キーを押すと、出力（400W）を3秒間表示します。

※表示部に「高温」が表示されているときは
☞ 54ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【**3 排水**】をしてください。☞ 50ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

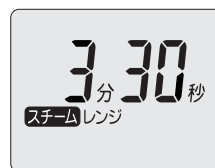
1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

3 を押した後、

レンジ出力 を押す

4 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

例）3分30秒

5 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

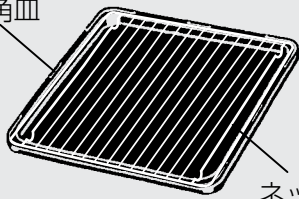
食品を取り出す

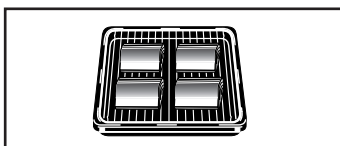
手動

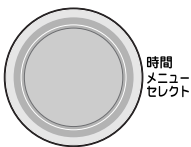
グリル

グリル加熱

合わせることができる時間……30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位
0 〜 10分	10分 〜 15分	15分 〜 30分

1 食品を庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受け(上段)にセットします。

2 グリル を押す

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例)12分

4 あたためスタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。残り時間を表示。

片面加熱終了

(終了音が鳴ります)

5 食品を裏返し、2〜4の手順で加熱し、取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 54ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、**お手入れの【1 脱臭】**をしてください。 ☞ 13ページ

手動

オーブン(スチーム発酵) オーブン加熱

<予熱なし・発酵>	(1度押し)	発酵はスチーム発酵なので、ラップや霧吹きをしなくても発酵できます。
<予熱あり>	(2度押し)	合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品

黒角皿

● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度……発酵(30℃・35℃・40℃・45℃)
※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。
100～250℃(10℃単位)

合わせることができる時間……120分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0	10分	60分 ～ 120分

※ 温度と時間はどちらからでも合わせることができます。

予熱なし・発酵

発酵(30℃・35℃・40℃・45℃)のとき給水タンクに水を入れる

☞ 14ページ

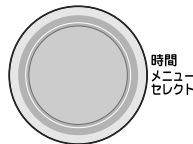
1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる

●庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

2 オーブン(スチーム発酵) を1度押す

3 押して温度を合わせる

例)210℃

● ▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに下がります。
(キーを押し続けても変わります。)

4 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例)40分

5 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1

を2度押す

- 表示部に「予熱」を表示。

2

押して温度を合わせる

例）170℃
- ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。
  （キーを押し続けても変わります。）

3

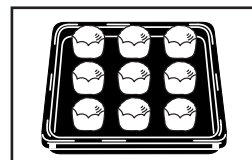
操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例）30分
4 あたためスタートを押す

- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。
- 予熱中に**【オーブン】**キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
  （50℃未満の場合は50℃が点滅）

予熱終了
（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度が点滅します。）

- ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
  （この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる

- 庫内側面の角皿受けにセットします。
  セットする位置は、メニュー編をごらんください。

6

を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。
  残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 54ページ

発酵するときのご注意
- 発酵時の温度条件により、スチームの発生が少なくなることがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。
- 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 55ページ

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは
- 加熱中に温度を確認するときは、**【温度／仕上り調節】**キーを１度押してください。(約3秒間表示します。)
- 変更するときは、続けて**【温度／仕上り調節】**キーを押してください。
- 発酵のときは確認・変更できません。

お手入れのしかた（お手入れキーの使いかた）

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。

●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。（性能を維持するためです。）

庫内（側面・奥面）はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

〈コーティングを長持ちさせるためには〉

塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部のお手入れ

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。

●スプレー式の洗剤は使わない。

●ふきんは、固くしぼる。

庫内底面セラミックのお手入れ（外周の黒い部分は除く）

●スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取ってください。

●空焼きやオーブン機能を使用したとき、底面セラミックに付着した汚れや水分が、茶色く焦げ付くことがあります。クレンザーなどを少量つけてふき取ってください。

※衝撃を加えたり、水をかけないでください。セラミックが割れるおそれがあります。

※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

庫内・スチーム配管の掃除／庫内の汚れが気になるとき <お掃除>

●**お手入れ**の【2 庫内】を使ってスチームで汚れを浮き上がらせ、汚れをふき取りやすくします。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 お手入れ を押す

3 操作ダイヤルを回して「2 庫内」に合わせる

4 1 あたため スタート を押す

▼

お掃除終了（約20分で終了します。）

お掃除終了後は、**お手入れ**の【3 排水】を行ってください。☞ 50ページ

※**庫内を十分に冷ましてから、固くしぼったぬれぶきんで庫内をふき取ってください。** ふき取らないと、べたつく原因になります。

スチーム加熱と同じ原理で庫内をスチームで満たします。

※お掃除終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアはゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※庫内を十分さましてから行なってください。庫内が高温のときは、蒸気が付着せず、汚れが十分に取れないことがあります。庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 55ページ

※庫内に何も入れないでください。故障の原因になります。

※頑固な汚れは、<お掃除>をしても取れにくいことがありますので、こまめにお手入れしてください。

庫内のにおいが気になるとき <脱臭>

●お手入れをした後、**お手入れ**の【1 脱臭】を使ってカラ焼き（脱臭）をしてください。（月1回が目安です）☞ 13ページ

※ 庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

付属品（黒角皿・ネット）

スポンジたわしなどで洗い、その後水気を十分にふき取る

スチームを使用して、黒角皿・ネットなどの汚れを浮き上がらせることができます。
ネットを黒角皿の上に置き、庫内の**中段**にセットして、**お手入れ**の【**2 庫内**】を行ってください。
☞ 49ページ

ご注意
●付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
(変形したり、割れるおそれがあります。)

給水タンク、トレー

柔らかいスポンジで汚れを落として水洗いし、その後水気を十分にふき取る

※台所用中性洗剤は使用しないでください。

※食器洗い乾燥機、食器乾燥機には入れないでください。
給水タンクが変形・破損するおそれがあります。

スチーム配管の排水 <排水>

●スチーム配管内に残った水を排水します。
初めてお使いになる時や、スチーム調理終了後には必ず行ってください。
※庫内には何も入れないでください。

1 **給水タンクをはずす**
●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

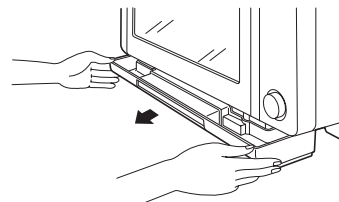
2 [お手入れ] **を押す**

3 **操作ダイヤルを回して「3 排水」に合わせる**

4 [1 あたため スタート] **を押す**

▼

排水終了（約3分で終了します。）
※排水終了後、トレーの水を捨ててください。

トレーのお手入れ
排水終了後、トレーをはずしてたまった水などを捨てます。

はずしかた
両手で手前に引いてください。水などがたまっていることがありますので、気を付けてください。

取り付けかた
両手で持ち、本体に合わせて元の位置に取り付けてください。

⚠注意

排水中や終了後、顔などを近づけてドアを開けない
●スチームやお湯が飛び散り、やけどのおそれがあります。

接触禁止

排水の中断や終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口にふれない
●スチーム吹出口付近やネジ部が熱くなっており、やけどのおそれがあります。

接触禁止

ご注意
●お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷、変色、変形、故障の原因になります。）
●アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
●酸性洗剤
●オーブンクリーナー、漂白剤
●ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
●クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
●ベンジン、シンナーなどの溶剤
●アルコール、灯油、ガソリン
●金属たわし、金属ブラシ

●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【19 牛乳】または【お好み温度】キーで加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。 ☞16ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

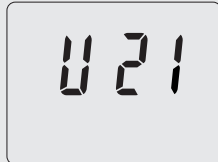
ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン】**キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや1つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞16ページ
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

スチームオーブン／スチームグリル／スチーム料理	
焼け色にムラがある 仕上りにムラがある	●焼き足りないとき、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞16ページ
焼け色が濃い 加熱しすぎになる	●給水タンクに水を入れ忘れていませんか。または給水タンクをセットし忘れていませんか。 給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実にセットしてください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞56ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞27ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**お手入れ**の**【1 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞13ページ
	●庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。 ●カルシウムの多い水を使い続けると、スチームボイラーにカルキがたまり、スチームが出なくなることがあります。 →お買い上げの販売店にご連絡ください。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

つづく

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説明
表示部に「高温」が表示され、ファンが回る 0 高温	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」が表示され、ファンが回る 0 換気	●庫内を換気するためファンが回り、最大約1分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「給水」が表示され、メニューの食品の仕上りが悪い 0 給水	●調理途中で「給水」が表示された場合は、仕上りが悪くなる場合があります。 ●加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞16ページ ※次回からは、調理スタートする前に給水タンクの水量を確認してください。
表示部に「給水」が表示される	●給水タンクの水がなくなったときや給水タンクがきちんとセットされていないときに表示します。給水タンクに水を入れるか、給水タンクをセットし直してください。 ※調理終了後、**【とりけし】**キーを押すまで表示は消えません。
表示部に「0」が点滅表示される 0	●「0」の点滅は**【とりけし】**キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●**【とりけし】**キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。お掃除のときや食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。
スチーム加熱中や排水のときにプチュプチュと音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気が混じってこのような音がします。
ドアと本体の間から蒸気がもれる	●蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、電子レンジ調理での電波もれはありません。

こんな表示が出たときは

表　示　部	原　因	処　置
U 50 （点滅）	自動キー ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U 21 （ブザーが5回鳴る）	**【2 解凍】【3 さしみ解凍】【4 茶わん蒸し】【16 手作り豆腐】** スチームあたため・スチーム解凍・スチームさしみ解凍・スチーム発酵・お好み温度20℃以下・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】** ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
給水 （点滅） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」が点滅し、一時停止するメニュー **【4 茶わん蒸し】【6 パエリア】【16 手作り豆腐】【17 海鮮蒸し】【18 おこわ】** レンジスチーム・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】** ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点滅し一時停止したときは、5分以内にタンクに水を入れ、**【スタート】**キーを押してください。 （このとき「給水」サインは点滅状態から点灯に変わります） ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
給水 （点灯） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」を点灯するが、調理を継続するメニュー **【5 キッシュ】【7 ハンバーグ】【8 魚のハーブ焼き】【9 焼き野菜】【10 フランスパン】【11 シュークリーム】【12 スフレチーズケーキ】【13 ひと口チャーシュー】【14 鶏の照り焼き】【15 焼き魚】** スチームあたため・スチーム解凍 ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点灯したときはタンクに水を入れセットしてください。 ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
U 27 （ブザーが5回鳴る）	**【4 茶わん蒸し】【6 パエリア】【16 手作り豆腐】【17 海鮮蒸し】【18 おこわ】** レンジスチーム・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】** ●「給水」が点滅してから5分以内に**【スタート】**キーを押しましたか。	「給水」が点滅した場合は、5分以内にタンクに水を補給して**【スタート】**キーを押してください。 ※5分以上放置されると仕上りが悪くなるためです。
U 28 （ブザーが5回鳴る）	**お手入れ【3 排水】** ●給水タンクをセットした状態になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、給水タンクをはずしてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E22/E30 E71/E72/E73/E75	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E 06」「E 33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

●デモ運転状態のときは、加熱できません。

＜デモの解除のしかた＞

●表示部の表示が点滅しているときは、**【とりけし】**キーを１回押す。

① **【とりけし】**キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

② **【あたため・スタート】**キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）

絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

メニュー編もくじ

お菓子・パン

グラタン

スチームオーブン

●本書のオーブンメニュー（スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。
市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは、**【オーブン】**を2度押し（予熱あり）して焼いてください。☞ 48ページ

スチームグリル

スチーム料理

ヘルシーフライ

ヘルシー野菜・ヘルシー豆腐

お総菜

- ●料理写真は調理後の盛り付け例です。
- ●計量は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)
- ●料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
- ●おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。

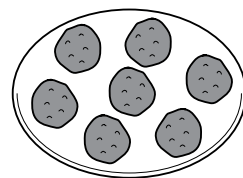
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁(約300g)につき、**【レンジ出力500W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。

せんべい・クッキーの乾燥

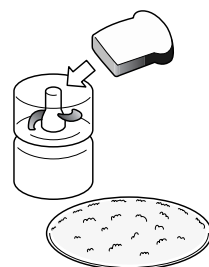
●平皿に重ならないように広げ、**【レンジ出力600W】**で様子を見ながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。

干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加える。
ふたなしで**【レンジ出力600W】**で様子を見ながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。

パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ(約50g)につき**【レンジ出力600W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。

ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2～3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。

ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ出力700W】**で**約14～16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。途中1～2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。

◆いちごジャム

いちご …………300g
（ヘタをとる）
砂糖 ……………120g
レモン汁 ………小さじ2
サラダ油 ………1～2滴

◆キウイジャム

キウイ…5個（正味300g）
（皮をむいて小さく切る）
グラニュー糖 ……160g
レモン汁 ………大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

◆りんごジャム

りんご（紅玉）……300g
（皮をむき、芯をとって塩水につけてすりおろす）
砂糖 ……………140g
レモン汁 ………小さじ2

カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ出力600W】で様子を見ながら加熱。
3枚で**約2～3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。

ショートケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約43分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉖ ケーキ	下段	

材料
(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

スポンジケーキ
- 卵 …………………M寸4個
- 砂糖(ふるう) ……………120g
- 薄力粉(ふるう) ……………120g
- Ⓐ { バター(小さくきざむ) …20g / 牛乳 ……………大さじ1
- バニラエッセンス …………少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム
- 生クリーム …………300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 …………大さじ5 / ブランデー …………少々

シロップ
- Ⓒ { 砂糖 ……………大さじ5 / 水 ……………大さじ5

(合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱)
- リキュール …………大さじ1
(Ⓒと合わせる)
- いちご ……………25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20〜30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、バターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。

❽ 黒角皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【26 ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 160℃ 約40〜45分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、硫酸紙をはずしてネットの上でさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

- **直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。**
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン】**(予熱なし) **160℃**で焼きます。(時間は右表参照)
- 15cmは手動で焼いてください。(自動ではできません。)

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約40分	約43分	約46分
	手動	約35分	約38〜43分	約40〜45分	約45〜50分

材料
（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）
- 卵黄 ……………………5個分
- 卵白 ……………………6個分
- 砂糖 ……………………120g
- 水 ………………………80mL
- レモン汁 ………………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）……1個分
- サラダ油 ………………60mL
- Ⓐ 薄力粉 ……………120g
  ベーキングパウダー ………………小さじ1/2
  （合わせてふるう）

シフォンケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約45分

作り方

❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の1/3量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加え、ゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをする。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**170℃**で**約45～55分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント
- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

※材料・生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ

レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加え、作り方❶の最後に粗くきざんだ甘納豆80gを加えます。

コーヒーシフォンケーキ

水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものを加えます。

バナナシフォンケーキ

レモンの皮の代わりにバナナ中1本（フォークでつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加えます。

ロールケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約20分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

バリエーション………

ココアロール(1枚分)
薄力粉100gを80gに減らし、ココアを20g加え、合わせてふるう。

抹茶ロール(1枚分)
薄力粉に抹茶大さじ1を加え、合わせてふるう。

材料(黒角皿1枚分)
- 卵……………………M寸4個
- 砂糖……………………100g
- 薄力粉(ふるう)…………100g
- バター(小さくきざむ)………20g
- バニラエッセンス…………少々
- 硫酸紙(37×37cm)
- ホイップクリーム
  - 生クリーム…………200mL
  - 砂糖……………………大さじ2
  - バニラエッセンス………少々
- お好みのフルーツ…………適量

作り方

❶ 黒角皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20〜30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。

❸ ボールに卵を割りほぐして砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立ててバニラエッセンスを加える。

※泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安。

❹ ❸に薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、❷を加えて手早く混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❺ ❶に❹を流し入れて表面を平らにし、黒角皿の底を軽くたたいて空気抜きをする。

❻ ❺を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**170℃**で**約20〜24分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせて熱いうちに硫酸紙をはがす。さめれば、手前に横平行に3本浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、フルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

パウンドケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約55分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)
- バター(小さくきざむ)……100g
- 砂糖……………………80g
- 卵(溶きほぐす)…………2個
- Ⓐ
  - 薄力粉…………………120g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/2
  - (合わせてふるう)
- ドライフルーツ
  - レーズン………………50g
  - ドレンチェリー…………30g
  - (みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく)
- バニラエッセンス…………少々
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**160℃**で**約55〜65分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※竹串をさして何もついてこなければできあがり。

❼ 型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

クッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉗クッキー	中段	

■型抜きクッキー

材料（約49個分）
- バター（小さくきざむ）······100g
- 砂糖·····················70g
- 卵（溶きほぐす）·······2/3個（30g）
- バニラエッセンス ··········少々
- 薄力粉（ふるう）···········200g

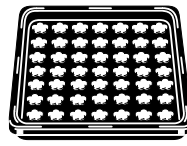
作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、【レンジ出力200W】で**約30秒〜1分**に合わせ、【スタート】を押して加熱し、やわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。

❻ ❺を**中段**に入れ、【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【27 クッキー】に合わせ、【スタート】を押して焼く。
- 手動のとき
  【オーブン】170℃ 約22〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

■しぼりだしクッキー

材料（約36個分）
- バター（小さくきざむ）······120g
- 砂糖·····················80g
- 卵（溶きほぐす）·············· 1個
- バニラエッセンス ··········少々
- 薄力粉（ふるう）···········180g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）········適量
  レーズン（みじん切り）····適量

※ココア生地を作るときは、薄力粉を160gにし、ココア20gを加えてふるう。

■しぼりだしクッキー 作り方

❶ 生地は型抜きクッキー❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を**中段**に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

チョコチップクッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉗クッキー	中段	

材料（約25個分）
- バター（小さくきざむ）·······70g
- 砂糖·····················70g
- 卵（溶きほぐす）··············1個
- バニラエッセンス ··········少々
- チョコレート（粗くきざむ）············100g
- くるみ（粗くきざむ）·········30g
- Ⓐ 薄力粉 ··············120g
  ベーキングパウダー················小さじ2/3
  （合わせてふるう）

作り方

❶ 型抜きクッキーの❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加え混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❸ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❷を大さじ１ずつ並べる。

❹ ❸を**中段**に入れ、【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【27 クッキー】に合わせ、【スタート】を押して焼く。
- 手動のとき
  【オーブン】170℃ 約22〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

サブレ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉗クッキー	中段	

材料(直径約5.5cmの菊型約16個分)
- バター(小さくきざむ)……100g
- 砂糖……70g
- 卵(溶きほぐす)……1/2個
- バニラエッセンス……少々
- アーモンドパウダー……45g
- Ⓐ 薄力粉……180g
  ベーキングパウダー……小さじ1/2
  (合わせてふるう)
- 溶き卵……1個分

ポイント
サブレはお好みで表面にフォークで模様をつけたり、グラニュー糖をふってもよいでしょう。

作り方

❶ 型抜きクッキー(63ページ参照)の❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、アーモンドパウダーを加え混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

❸ ❷をラップとラップの間にはさみ、約5mmの厚さにのばす。

❹ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❸を型で抜いて間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。

❺ ❹を**中段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【27 クッキー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】170℃ 約22~25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

そばぼうろ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈焼き上げ〉オートメニュー㉗クッキー	中段	約23分

材料(約36個分)
- バター(室温にもどしておく)……20g
- 砂糖……70g
- 卵(溶きほぐす)……1/2個
- 卵黄……1個分
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1/4
  重曹……小さじ1/4
- Ⓑ 薄力粉……30g
  アーモンドパウダー……30g
  そば粉……60g
  (合わせてふるう)

ポイント
お好みで、黒ごまを加えてもよいでしょう。

作り方

❶ ボールにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく練る。

❷ ❶に卵を少しずつ加え、泡立器で空気をふくめるように混ぜる。

❸ ❷に卵黄を加え、よく混ぜる。

❹ ❸にⒶを加えて混ぜ、Ⓑをふるい入れてまんべんなく混ぜ合わせる。ひとまとめにして冷蔵庫で約1時間休ませる。

❺ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❹を手で小さくまるめて並べ、約5mmの厚さにおさえる。

❻ ❺を**中段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【27 クッキー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】170℃ 約22~25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

材料
（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- Ⓐ｛強力粉 ……………80g／薄力粉 ……………120g
- バター ………………160g
（冷やしたバターを7mm角に切る）
- 冷水
‥1/4〜1/2カップ（50〜100mL）
- りんごの甘煮 ………下記参照
- 溶き卵｛卵黄 …………1個分／水 …………小さじ1

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約40分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約１時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。❸と❹を4〜5回繰り返し、半分に分ける。

❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を１枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵を塗り、❽の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。

❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 黒角皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**210℃**で**約40〜50分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料（アップルパイ1個分）
- りんご ……3個（正味600g）
- 砂糖 ……………… 50g
- レモン汁 …………大さじ1
- シナモン ……………少々
- コーンスターチ ……大さじ1/2
（同量の水で溶く）

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約13〜16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

マドレーヌ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
(直径6cmのマドレーヌ型12個分)
- バター(小さくきざむ)……120g
- 砂糖……120g
- 卵(溶きほぐす)……3個
- レモンの皮(すりおろす)……1/2個分
- Ⓐ
  - 薄力粉……120g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/2
  - (合わせてふるう)
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒～1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、❷を分け入れる。

❹ 黒角皿に❸をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**180℃**で**約20～25分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ビッグピザ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料(30×30cmのピザ1枚分)

ピザ生地
- 強力粉……180g
- ドライイースト……小さじ1/2
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの)……120mL
- バター……10g

具
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- ベーコン(短冊切り)……50g
- スイートコーン(粒状のもの)……50g
- きのこ(スライス)……100g
- サラミソーセージ(薄切り)……10枚
- ピーマン(輪切り)……1個
- ピザソース(市販品)……適量
- ピザ用チーズ……100g
- 塩・こしょう……各少々

作り方

❶ ロールパン(67ページ参照)の❶～❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で約30×30cmにのばし、サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残してピザソースをぬり、具をのせて軽く塩・こしょうをし、全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**230℃**で**約23～27分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

バリエーション………

シーフードピザ
玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)、マッシュルームの缶詰(薄切り)、むきえび、いか(皮をむいて輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ
生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。

ロールパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料（12個分）
- 強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ドライイースト・・・・・・小さじ1弱
  （予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸2/3個
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
  - 牛乳（室温のもの）・・・・・120mL
- バター（室温にもどしておく）・・・・35g
- 溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個分

作り方

❶材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。

❹生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺１次発酵
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。
黒角皿に❹をのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約40〜60分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

❻フィンガーテスト
生地が2〜2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。
※穴の周囲にしわができて生地がへこむのは発酵のしすぎです。

❼ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

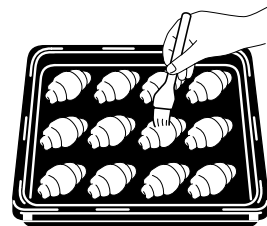
❽分割
生地を包丁かスケッパーで12等分にする。

❾ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫成形発酵（2次発酵）
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。
黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約20〜40分**に合わせ、**【スタート】**を押して、２〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。
※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**180℃**で**約20〜25分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ポイント
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。

コーンマヨネーズパン

作り方
ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーンと玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

あんパン

作り方
1次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、5等分にしてベンチタイムをおく。生地を丸くのばして60gずつ丸めたあんを包む。ロールパンと同様に成形発酵させ、発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふって、ロールパンと同様に焼く。

材料(9個分)
- ロールパンの生地（12個分）
  (67ページ参照)
- レーズン ················100g
- シナモン ············好みの分量
- グラニュー糖 ········好みの分量
- 卵白·····················1個分
- 溶き卵
  (卵黄1個分を、水小さじ1でとく)

バリエーション………
シナモンシュガーとレーズンの代わりに
- ピーナッツバターとアーモンドスライス
- マヨネーズとコーンとツナ
- ピザソースとプロセスチーズ（1cm角切）

にしてもよいでしょう。

シナモンレーズンロール

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

作り方

❶生地を作る
ロールパン(67ページ参照)の❶〜❼と同じ要領で生地を作り、ひとまとめにして丸め、ふきんをかけて約15分休ませる。

❷レーズンは洗って湯で戻し、水気をペーパータオルでふいておく。シナモンとグラニュー糖を混ぜておく。(シナモンシュガー)

❸成形
台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で約30×36cmにのばす。手前を2cmほど残して全面にハケで卵白をぬり、シナモンシュガーをふりかけてレーズンを均等に散らす。奥から手前にしっかりと巻き、巻き終わりをつまんでとじる。とじ目を下にして軽くころがし、太さを均一にしてなじませ、9等分に切り分ける。

❹成形発酵（2次発酵）
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。黒角皿にクッキングシートを敷き、❸をのせて**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**40℃**で**約20〜30分**に合わせ、**【スタート】**を押して2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

❺焼き上げ
成形発酵が終われば、表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約23〜28分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

材料（4人分）
- マカロニ……………………80g
- サラダ油 ……………………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)…100g
  - えび…………6尾（約100g）
  - (尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス)……………………約50g
  - 白ワイン …………大さじ2
  - バター ……………大さじ1
  - 塩・こしょう…………各少々
- ホワイトソース………3カップ分
- ピザ用チーズ………………80g

マカロニグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約27分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉕グラタン	中段	

ポイント
- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ出力700W】**であたためてから焼きます。

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中混ぜながら加熱する。

❸ 下記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ グラタン皿に薄くバター（分量外）をぬり、❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 黒角皿に❺をのせて**中段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【25 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン（予熱なし）250℃　約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

<市販の冷凍グラタン>

冷凍グラタン（2皿）を焼くときは、**中段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約25～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

㊟プラスチック容器のものは焼くことができません。

●ホワイトソース

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料（3カップ分）
- 薄力粉 ………………50g
- バター ………………50g
- 牛乳 ……3カップ(600mL)
- 塩・こしょう…………各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒～2分**に合わせ、**【スタート】**を押し、バターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ出力700W】**で**約7～8分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中で2～3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

■2カップ分を作るとき
- 薄力粉 ………………30g
- バター ………………30g
- 牛乳 ……2カップ(400mL)
- 塩・こしょう…………各少々

3カップ分と同じ手順で、様子を見ながら加熱してください。

なすとトマトのグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉕グラタン	中段	約27分

材料(4人分)
- なす(5mm厚さに切る) ･･･････4個
- サラダ油 ･････････････大さじ1/2
- 塩・こしょう ････････････各少々
- トマト･･･････････2個(約300g)（5mm厚さの輪切り）
- ミートソース(缶詰)･･･････150g
- ピザ用チーズ ････････････100g
- 粉チーズ･･････････････大さじ2
- 溶かしバター･･･････････大さじ1

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し､なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめの耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄くぬり､ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ 黒角皿の中央に❷をのせて**中段**に入れ､**【オートメニュー】**を押し､操作ダイヤルを回して**【25 グラタン】**に合わせ､**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン（予熱なし）250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ラザニア

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉕グラタン	中段	約27分

材料
(約20cm×20cm×5cm耐熱容器 1皿分)
- ラザニア ･･･････････････150g
- 塩 ･･･････････････････････少々
- ソース
  ミートソース(缶詰)･･･････300g
  ホワイトソース ･････2カップ分（69ページ参照）
- ピザ用チーズ ････････････100g

作り方

❶ ラザニアは塩少々を加えたたっぷりの湯でやわらかくなるまでゆで、水気を切っておく。

❷ ホワイトソースは69ページと同じ要領で作る。

❸ 耐熱容器にサラダ油（分量外）をぬり、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねて入れ、表面にチーズをのせる。

❹ 黒角皿の中央に❸をのせて**中段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【25 グラタン】**に合わせ､**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン（予熱なし）250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ドリア

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約27分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉕グラタン	中段	

材料（4人分）
- 冷やご飯 ･･･････････････500g
- グリーンアスパラガス･･････4本
- バター ･･･････････････大さじ2
- Ⓐ
  - ベーコン（1cmの角切り）･･3枚
  - マッシュルーム ････約50g（缶詰、スライス）
  - 玉ねぎ（みじん切り）･･100g
- Ⓑ
  - トマトケチャップ ･･大さじ3
  - 塩、こしょう･･･････各少々
- ホワイトソース･･････2カップ分（69ページ参照）
- ピザ用チーズ･････････････80g

作り方

❶ グリーンアスパラガスは洗ってラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分～1分30秒**に合わせ､**【スタート】**を押して加熱する。手早く冷水に放し、適当な大きさに切る。

❷ ホワイトソースは69ページと同じ要領で作る。

❸ フライパンにバターを熱しⒶを炒め、ごはんをほぐしながら入れてよく炒め、Ⓑを加えて混ぜる。

❹ グラタン皿に薄くバター（分量外）をぬり、❸を分け入れて❶をのせ、その上に❷をかけてチーズをのせる。

❺ 黒角皿に❹をのせて**中段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し､操作ダイヤルを回して**【25 グラタン】**に合わせ､**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン（予熱なし）250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

フランスパン

材料（2本分）

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉……300g
  - または（強力粉……240g / 薄力粉……60g）
  - ドライイースト……3.6g
  - （予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト
  - ……小さじ1/3（約0.7g）
  - 塩……5g
- Ⓑ
  - 水（約20℃）……190mL
  - レモン汁……1滴

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ 約33分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑩ フランスパン		

準備するもの

- キャンバス地
- オーブンシート（黒角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ **材料の混合**
ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❸ **材料をこねる**
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❹ **生地のたたきつけ**
❸をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❺ **生地をまるめる**
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れる。

❻ **1次発酵（1回目）**
❺を黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約120分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❼ **ガス抜き**
生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❽ **1次発酵（2回目）**
さらに❼を❻と同じ要領で発酵させる。黒角皿にのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約60分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

❾ **分割・ベンチタイム**
生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

❿ **成形**
薄く打ち粉をした台に❾の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から1/4を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。

手前からも同様に折り、閉じ目を押える。

さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。

閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がすようにし、約22cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

⓫ 成形発酵

黒角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。（布どり）

下段に入れ、**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**30℃**で**約40～45分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。
発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごと黒角皿から取り出す。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

⓬ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

オーブンの予熱をする。黒角皿を**下段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【10 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約15分

⓭ クープ（切り込み）入れ

オーブンシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。

生地の表面に３本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。

※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⓮ 焼き上げ

ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内から黒角皿を出してすばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に⓭をオーブンシートごと移し、**下段**に入れてすぐにドアを閉める。**【スタート】**を押して焼く。

※黒角皿を出し入れするときは熱いので、やけどに注意してください。
※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入替えてください。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ポイント

- 作り方❹で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。

フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチパン(6個分)

作り方

❶ ❶～❽まで同じ要領で生地を作り、❾で６等分にして約30分休ませる。
❷ ❿成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。
❸ ⓫～⓬をし、⓭クープは十文字に入れ、同様に焼く。

チーズフランス(4個分)

作り方

❶ ❶～❽まで同じ要領で生地を作り、❾で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❿成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ(1cm角切り)をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から⅓手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ⓫～⓬をし、⓭クープは平行に3本入れ、同様に焼く。

まめまめフランス(2個分)

作り方

❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❺まで同じ要領で生地を作り、❺の生地に甘納豆を２回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❻～❾と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❿成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ⓫～⓬をし、⓭クープは横一文字に入れ、同様に焼く。

シュークリーム

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約30分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑪シュークリーム	下段	

材料（12個分）

- バター(小さくきざむ)……60g
- 水……100mL
- 薄力粉(ふるう)……70g
- 卵(溶きほぐす)……約4個
- カスタードクリーム……下記参照

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約3分〜3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して、沸とうするまで加熱する。

※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

❸ ❷に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ出力 700W】**で**約1分**加熱する。

❹ ❸に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❺ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【11 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。

※予熱時間　約12分

❻ 黒角皿にアルミホイルを敷き、絞り出し袋に❹を入れて直径約4cmに絞り出す。

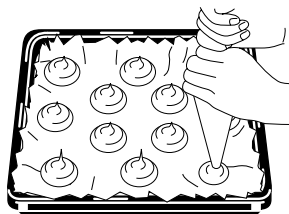
❼ ブザーが鳴って予熱が終われば、❻を**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。そのまま庫内に5分ほどおく。

※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❽ 焼き上がれば、すぐに黒角皿からはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

⚠ 注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリーム

材料（シュークリーム約12個分）

- 牛乳……2カップ(400mL)
- Ⓐ
  - 薄力粉……大さじ1½
  - コーンスターチ……大さじ1½
  - 砂糖……60g
  - (合わせてふるう)
- 卵黄……3個分
- Ⓑ
  - バター……大さじ1
  - バニラエッセンス……少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ出力 700W】**で**約4〜5分**に合わせ、**【スタート】**を押して、途中2〜3回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア

作り方

黒角皿にシュー生地を棒状に9本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト

作り方

黒角皿にシュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド(適量)をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。

スフレチーズケーキ

材料
(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ(小さくきざむ)･･･150g
- バター(小さくきざむ)････････30g
- 砂糖･････････････････････90g
- 卵黄････････････････････3 個分
- 生クリーム ････････････100mL
- 牛乳 ････････････････････50mL
- レモン汁･･･････････････大さじ 1
- ブランデー･････････････大さじ 1
- 薄力粉(ふるう) ･････････････40g
- 卵白･････････････････････5 個分
- あんずジャム･･･････････大さじ 1
  (裏ごしして、ブランデー小さじ 1 で溶く)
- 硫酸紙(型に敷く)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約 58 分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑫スフレチーズケーキ	下段	

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ケーキ型の内側にバター（分量外）をふちまでたっぷりとぬり、底に硫酸紙を敷く。

❸ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約1分30秒〜2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❹ ❸に砂糖の半量を加え、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❺ ❹に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデー、薄力粉の順に加え、そのつど泡立器でしっかり混ぜる。

❻ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【12　スフレチーズケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間　約11分

❼ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❽ ❺に❼の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❼を２回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように、生地となじむまで混ぜる。

❾ ❷に❽を流し入れ、型を軽くたたいて空気抜きをする。

❿ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル２枚を敷き、❾をのせて熱湯(80℃以上)を 400mL 注ぐ。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16 ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

⓫ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。室温でさまし、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら、型から出してあんずジャムをぬる。

※材料・生地の作り方、焼き方はスフレチーズケーキと同じです。

コーヒーマーブルチーズケーキ

作り方

インスタントコーヒー大さじ1/2と砂糖小さじ1を湯大さじ1/2で溶き、作り方❽の最後で加えて軽くひと混ぜする。

かぼちゃスフレケーキ

作り方

クリームチーズとバターの代わりに裏ごししたかぼちゃ180gを使う。

※レモン汁は加えません。

茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ④茶わん蒸し	中段	約30分

材料（4人分）

- 鶏ささみ……40g
- 酒・しょうゆ・砂糖……各少々
- 卵……M寸2個
- Ⓐ
  - だし汁……$1\frac{3}{4}$カップ(350mL)
  - 塩・薄口しょうゆ・みりん……各小さじ$\frac{2}{3}$弱
- えび……4尾（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ……2枚（もどして半分に切る）
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん……8粒
- みつ葉……少々

⚠ 注意

ヒーターの熱で黒角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

作り方

1. **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
2. ささみはすじを取って、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。
3. 卵とⒶを混ぜ合わせて裏ごしをする。
4. 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❷を分け入れ、❸を8分目ほど注いで共ぶたをする。
5. 黒角皿の中央に❹を寄せて置く。**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【4 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
   ※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。
6. できあがれば、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

ポイント

- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1～4個までできます。1・2個は**【仕上り調節】**を**弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温（約20～25℃）の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞16ページ

中華風茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈蒸し上げ〉スチームオーブン ④茶わん蒸し	中段	蒸し上げ 約30分
〈仕上げ〉レンジ出力	なし	

材料（4人分）

- Ⓐ
  - 鶏ささみ（1cm角切り）……60g
  - 焼き豚（みじん切り）……20g
  - 干ししいたけ……1枚（みじん切り）
  - 干しえび（みじん切り）……10g
  - ゆでたけのこ（みじん切り）……20g
- 卵（溶きほぐす）……M寸2個
- Ⓑ
  - チキンスープ……$1\frac{1}{2}$カップ(300mL)
  - 塩・こしょう……各少々

あん

- Ⓒ
  - スープ……$\frac{1}{2}$カップ(100mL)
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - ごま油……小さじ$\frac{1}{2}$
  - 塩……少々
- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ1
- にら（みじん切り）……1本

作り方

1. **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
2. Ⓐをそれぞれ4等分して、耐熱容器に分け入れる。
3. 卵とⒷを混ぜ合わせて裏ごしをする。
4. ❸を❷に分け入れ、アルミホイルでふたをする。
5. 黒角皿の中央に❹を寄せて置く。**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【4 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
   ※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。
6. 耐熱容器にⒸを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1～2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、片栗粉を加えてよく混ぜる。**【レンジ出力700W】**で**約10～20秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、混ぜる。
7. できあがれば、にらをのせ、❻をかける。

きのこのキッシュ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑤キッシュ	中段	約37分

材料（直径約20cmの耐熱容器 1個分）

- きのこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
  （好みのものを組み合わせる）
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・・80g
- Ⓐ
  - 卵（溶きほぐす）・・・・・・M寸3個
  - 生クリーム ・・・・・・・・1/2カップ（100mL）
  - 牛乳・・・・1/2カップ（100mL）
  - 塩・こしょう・・・・・・・・各少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ きのこは適当な大きさに切る。

❸ 容器にバター（分量外）を薄くぬり、❷とチーズを入れる。

❹ Ⓐをよく混ぜ合わせ、❸に入れる。

❺ 黒角皿の中央に❹をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【5 キッシュ】**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

おからとほうれん草のキッシュ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑤キッシュ	中段	約37分

材料（直径約20cmの耐熱容器 1個分）

- ほうれん草（ゆでたもの）・・・・100g
- ロースハム・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- 玉ねぎ（みじん切り）
  ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個（約100g）
- おから ・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- Ⓐ
  - 卵（溶きほぐす）・・・・・・M寸3個
  - 牛乳 ・・・・・1/2カップ（100mL）
  - 生クリーム ・・・・・・・・・・1/4カップ（50mL）
  - ピザ用チーズ・・・・・・・・・・60g
  - 塩・こしょう・・・・・・・・各少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ほうれん草は3cmの長さに切る。ロースハムは5mm角に切る。

❸ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、❷とおからを加えて軽く炒める。

❹ Ⓐをよく混ぜ合わせ、さらに❸を加えて混ぜ合わせる。

❺ 容器にバター（分量外）を薄くぬり、❹を入れる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【5 キッシュ】**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

スパニッシュオムレツ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約33分
スチームオーブン ⑤キッシュ	中段	

材料（直径約20cmの耐熱容器 1個分）

- じゃがいも・・・・・・・1個（約150g）
- Ⓐ
  - 玉ねぎ・・・・・・1/2個（約100g）
    （みじん切り）
  - ベーコン・・・・・・・・・・・・・・50g
    （1cm幅に切る）
  - バター ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- トマト（粗くきざむ）
  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個（約75g）
- ピーマン（みじん切り）・・・・・・・・1個
- Ⓑ
  - 卵（溶きほぐす）・・・・・・M寸3個
  - 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 塩・こしょう ・・・・・・・・各少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ じゃがいもは皮をむいて4つ切りにし、5mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約4〜6分**に合わせて**【スタート】**を押し、途中1〜2回混ぜながら加熱する。加熱が終わったら、トマトとピーマンを加え、粗熱をとる。

❹ 容器にバター（分量外）を薄くぬり、❸とよく混ぜ合わせたⒷを入れる。

❺ 黒角皿の中央に❹をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【5 キッシュ】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ミックスパエリア

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑥ パエリア	下段	約50分

材料（黒角皿1枚分）

- 精白米 ………1½合（約225g）（洗ってザルに上げる）
- 鶏もも肉………1枚（約250g）
- 塩・こしょう …………各少々
- Ⓐ
  - えび ………………8尾（殻をつけたまま背わたを取る）
  - いか……1ぱい（約200g）（足と内臓を抜き1cm幅に切る）
  - あさり …………300g
  - トマト ….小1個（約100g）（粗くきざむ）
  - マッシュルームの缶詰（スライス）‥小1缶（約50g）
- にんにく（みじん切り）……1かけ
- 玉ねぎ（みじん切り）….½個（約100g）
- サラダ油……………大さじ2
- Ⓑ
  - スープ ….1½カップ（300mL）（固形スープ1個を湯でとく）
  - サフラン………小さじ½（またはカレー小さじ1½）

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、軽く炒めて取り出す。

❸ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、にんにくと玉ねぎを入れ、薄く色づくまで炒める。次に米を加え、米が透きとおるまで炒める。

❹ 黒角皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、❸を入れて全体をならす。Ⓑを合わせたものを注ぎ、❷とⒶの具を並べる。

❺ ❹を**下段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 パエリア】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

和風きのこパエリア

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑥ パエリア	下段	約50分

材料（黒角皿 1枚分）

- 精白米 ………1½合（約225g）（洗ってザルに上げる）
- 豚バラ薄切り肉 ……….150g
- 塩・こしょう …………各少々
- しめじ………………2パック
- 生しいたけ………………8枚
- エリンギ…………………3本
- にんじん（みじん切り）…….50g
- 山菜の水煮 …………..150g
- サラダ油…………….大さじ1
- Ⓐ
  - だし汁（熱いもの）………2カップ（400mL）
  - 酒……………….大さじ1
  - しょうゆ ……….大さじ1
  - 塩 …………………少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 豚肉は1cm幅に切り、軽く塩・こしょうをする。

❸ しめじは石づきを取って小房にわけ、しいたけは軸を取る。エリンギは石づきを取り、縦半分に切る。

❹ フライパンにサラダ油を熱し、❷を色が変わるまで炒め、にんじんを加えて炒める。米と山菜を加え、米が透き通るまで炒める。

❺ 黒角皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、❹を入れ、全体をならす。Ⓐを合わせたものを注ぎ、表面に❸を並べる。

❻ ❺を**下段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 パエリア】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約25分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑦ ハンバーグ	中段	

材料（4人分）
- 玉ねぎ(みじん切り)・・・小1個(約150g)
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- Ⓐ
  - 合びき肉・・・・・・・・・・・・300g
  - パン粉・・・・2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
  - トマトケチャップ・・大さじ1
  - 塩・こしょう・・・・・・・・各少々
  - ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ700W】**で**約3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、さます。

❸ ❷とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❹ 黒角皿に❸をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

豆腐ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑦ ハンバーグ	中段	約25分

材料（4人分）
- 木綿豆腐・・・・・・・・・1丁（約300g）（水切りをしておく）
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・200g
  - 青じそ(みじん切り)・・・・・・5枚
  - 生しいたけ(みじん切り)・・・3枚
  - しょうが汁・・・・・・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
  - パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ3
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個

たれ
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- だし汁・・・・・1/2カップ(100mL)
- しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く)・・・小さじ2

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ 豆腐とⒶをボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❸ ❷を4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❹ 黒角皿に❸をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ なべに片栗粉以外のたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。焼き上がった❹にかける。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

韓国風ひと口ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑦ ハンバーグ	中段	約21分

材料（4人分）
- 牛ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- パン粉・・・・・・・・2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
- にら(小口切り)・・・・・・・・・・・・・30g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- コチュジャン・・・・・・・・・・・大さじ1
- いり白ごま・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・各少々

ポイント
- にらを万能ねぎに変えてもよいでしょう。

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ すべての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❸ ❷を8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❹ 黒角皿に❸をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

鮭のハーブ焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑧魚のハーブ焼き	中段	約23分

材料 （4切れ分）

- 生鮭 ‥‥‥4切れ（1切れ約100g）
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
- オリーブオイル‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- ハーブ（好みのもの）‥‥‥‥‥‥‥適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 鮭に塩・こしょうをする。

❸ 黒角皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、❷を並べてそれぞれにオリーブオイルとハーブをふりかける。

❹ ❸を**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【8 魚のハーブ焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

白身魚のバルサミコ風味

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑧魚のハーブ焼き	中段	約28分

材料 （長さ約24cmの耐熱容器 1個分）

- 白身魚‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2尾
  （めばるなど全長20cmくらいのもの）
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
- ミニトマト‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥8個
- オリーブオイル‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓐ
  - にんにく（みじん切り）‥1かけ
  - パセリ（みじん切り）‥大さじ1
  - タイム ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
  - オレガノ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- バルサミコ酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 魚はうろことえらを取り、腹に包丁を入れて内臓を出す。塩水で洗って水気をよくふき取り、表面に切れ目を入れて塩・こしょうをする。腹に混ぜ合わせたⒶを入れる。

❸ 容器に魚とトマトを入れ、オリーブオイルをかける。Ⓐが残っていれば表面に散らす。

❹ ❸を黒角皿の中央にのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【8 魚のハーブ焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

❺ 焼き上がれば、熱いうちにバルサミコ酢をまわしかける。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

いわしの梅肉ロール

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑧魚のハーブ焼き	中段	約23分

材料 （12個分）

- いわし‥‥‥‥12尾（1尾 約80g）
- 青じそ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥12枚
- 梅干し（種を取って、包丁でたたく）
  ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- 粉チーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ いわしは頭を切り落として内臓を取り出す。塩水で洗って水気をよくふき取る。腹側から指を入れて手開きにし、中骨を取り除く。

❸ ❷のいわしの上に青じそと梅干しをのせ、頭側から巻いてつまようじでとめる。まわりに粉チーズをまぶしつける。

❹ 黒角皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、❸を並べる。

❺ ❹を**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【8 魚のハーブ焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ポイント

黒角皿のこびりつきが気になるときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとよいでしょう。

焼き野菜

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑨焼き野菜	中段	約29分

材料 （黒角皿 1枚分 約500g）
- 玉ねぎ（厚さ1cmの輪切り） ……………………2〜3枚
- かぼちゃ（厚さ1cmのくし切り） …………………3〜4切れ
- グリーンアスパラガス………3本
- パプリカ（くし切り）………4切れ
- ズッキーニ（厚さ1cmの輪切り）…5枚

ポイント
- 季節によって仕上りが異なります。
- 表面にオリーブオイルをふりかけてもよいでしょう。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 黒角皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、野菜を並べる。

❸ ❷を**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【9 焼き野菜】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

米なすの田楽

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑨焼き野菜	中段	約29分

材料（4個分）
- 米なす………………………2個
- 田楽みそ …………………適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ なすはへたを取って縦半分に切り、切り口に格子状に切り込みを入れる。転がらないように皮を少し切り落とし、塩水につける。

❸ なすの表面にみそをぬって黒角皿にのせる。

❹ ❸を**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【9 焼き野菜】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

長いもとかぼちゃの重ね焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑨焼き野菜	中段	約32分

材料（約18×24cmの耐熱容器 1個分）
- 長いも …………………200g
- かぼちゃ ………………100g
- 玉ねぎ（薄切り）…………50g
- ベーコン（5mm幅に切る）……2枚
- 粉チーズ…………………30g
- 生クリーム ……………50mL
- 塩・こしょう …………各少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 長いもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、酢水にさらす。かぼちゃは5mm厚さの薄切りにし、大きければ半分に切る。

❸ 容器にバター（分量外）をぬり、玉ねぎを入れ、上に長いもの半量、かぼちゃ、ベーコン、残りの長いもを順に重ねる。塩・こしょうをして全体に生クリームをかけ、粉チーズをふりかける。

❹ 黒角皿の中央に❸をのせて**中段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【9 焼き野菜】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ひと口チャーシュー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑬ひと口チャーシュー	上段	約33分

材料 （3～4人分）

- 豚バラ肉（塊）･････････････600g

たれ

- しょうゆ ･･･････････････大さじ4
- はちみつ ･･･････････････大さじ3
- 酒 ･････････････････････大さじ2
- しょうが（すりおろす）････1かけ
- にんにく（すりおろす）････2かけ

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約17～20分
  裏返して　グリル　約7～10分

作り方

❶ 豚肉は3cm角に切り、たれに4～5時間ほどつけておく。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶を並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 ひと口チャーシュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

スペアリブ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑬ひと口チャーシュー	上段	約37分

材料 （3～4人分）

- 豚スペアリブ ･････700g（約7～8本）

たれ

- 赤みそ ･････････････････大さじ5
- しょうゆ ･･･････････････大さじ5
- 酒 ･････････････････････大さじ5
- 砂糖 ･･･････････････････大さじ4
- しょうが（すりおろす）･････2かけ

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約19～22分
  裏返して　グリル　約9～12分

作り方

❶ 豚肉は肉の部分に切り込みを入れ、たれに4～5時間ほどつけておく。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、軽くたれをふきとった❶を並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 ひと口チャーシュー】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

豚肉のみそ漬け焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑬ひと口チャーシュー	上段	約33分

材料 （4人分）

- 豚ロース肉･････4枚（1枚 約150g）

たれ

- みそ ･･･････････････････大さじ5
- 酒 ･････････････････････大さじ1
- みりん ･････････････････大さじ1
- 砂糖 ･･･････････････････大さじ1
- しょうゆ ･･･････････････小さじ1
- にんにく（すりおろす）････1かけ

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約17～20分
  裏返して　グリル　約7～10分

作り方

❶ 豚肉は軽くたたいて筋切りをし、たれに2時間ほどつけておく。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、軽くたれをふきとった❶を並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 ひと口チャーシュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

鶏の照り焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑭鶏の照り焼き	上段	約36分

材料（4人分）

- 鶏もも肉 ‥‥‥2枚(1枚 約250g)

たれ
- しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
- みりん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約17〜20分
  裏返して　グリル　約9〜11分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮に穴をあけて、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶の皮を下にして並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

タンドリーチキン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑭鶏の照り焼き	上段	約36分

材料（4人分）

- 鶏もも肉 ‥‥‥2枚(1枚 約250g)

たれ
- プレーンヨーグルト ‥‥100g
- トマトケチャップ ‥‥大さじ2
- カレー粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- しょうが(すりおろす) ‥‥1かけ
- にんにく(すりおろす) ‥‥1かけ
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約17〜20分
  裏返して　グリル　約9〜11分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、皮にフォークなどで数カ所穴をあける。たれをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を入れる。もみ込むようにして味をなじませ、4〜5時間ほどつけ込む。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶のたれをふきとり、皮を下にして並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

フライドチキン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑭鶏の照り焼き	上段	約34分

材料（8本分）

- 鶏手羽元 ‥‥‥8本（1本 約60g）
- 酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 市販のから揚げ粉 ‥‥‥‥‥適量

- 手動のとき（スチームなし）
  グリル　約15〜18分
  裏返して　グリル　約8〜10分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 手羽元は酒に10分ほどつけてから、から揚げ粉をまぶす。

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❷を並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

塩鮭

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑮焼き魚(切り身)	上段	約29分

材料 (4切れ分)

- 塩鮭……4切れ(1切れ 約80g)

- 手動のとき(スチームなし)
  グリル 約16～19分
  裏返して グリル 約7～9分

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、鮭の表になる面を下にして並べる。

❸ ❷を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 焼き魚(切り身)】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

さばの塩焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑮焼き魚(切り身)	上段	約29分

材料 (4切れ分)

- 塩さば….4切れ(1切れ 約80g)

- 手動のとき(スチームなし)
  グリル 約16～19分
  裏返して グリル 約7～9分

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ さばは表面に切れ目を入れる。

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❷の皮を下にして並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 焼き魚(切り身)】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❺ 途中ブザーが鳴れば、裏返し、再度**【スタート】**を押して焼く。

ポイント

- 大きさを合わせれば、他の魚の切り身も焼くことができます。
- 焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。お好みで仕上り調節を使い分けてください。
- 加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ぶりの照り焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	上段	約20分

材料 (4切れ分)

- ぶり……4切れ(1切れ 約80g)

たれ

- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ4
- 砂糖……大さじ4

作り方

❶ ぶりはたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。このたれは残しておく。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶の表面を下にして並べる。

❸ ❷を**上段**に入れ、**【グリル】**で**約15～18分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。裏返してさらに**【グリル】**で**約5～7分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬる。

材料 （4個分）
- 成分無調整豆乳（大豆固形分11％以上）…………400mL
- にがり ……… 適量

※にがりの種類によって使用する量が異なります。パッケージの指導に従ってください。

手作り豆腐

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑯手作り豆腐	なし	約15分

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに冷えた豆乳とにがりを入れ、泡を作らないようによく混ぜ合わせる。

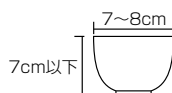
※均一に混ざらないと、うまく固まらないことがあります。

❸ 耐熱容器に❷を静かに4等分に分け入れ、表面の泡をていねいに取り除く。

❹ **【スチーム料理】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 手作り豆腐】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ポイント

- 使用する耐熱容器

例）そばちょこや茶わん蒸し容器など。

※容器の形状によって仕上りが変わるため、ご注意ください。

- １個の量が約100mLになるように均等に分け入れてください。
  １個の量が100mL以上になると仕上りが悪くなることがあります。
- 2個の場合は**【仕上り調節】**を**弱**、4個の場合は**標準**に合わせます。
- 豆乳やにがりの種類・濃度によって仕上りが異なります。
- にがりの量は、パッケージに指導してある「豆腐を作る場合」の割合に従って調節してください。
- 余熱や冷やすことでしっかり固まるので、中央が少し揺れるくらいのやわらかめに仕上げています。
  スプーンでお召し上がりください。
  もう少し固めたいときは、しばらく蒸らしてください。

材料 （4個分）
- 成分無調整豆乳（大豆固形分11％以上）…………400mL
- 砂糖……… 大さじ2
- にがり ……… 適量

※にがりの種類によって使用する量が異なります。パッケージの指導に従ってください。

豆花

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑯手作り豆腐	なし	約15分

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに冷えた豆乳と砂糖、にがりを入れ、泡を作らないようによく混ぜ合わせる。

※均一に混ざらないと、うまく固まらないことがあります。

❸ 耐熱容器に❷を静かに4等分に分け入れ、表面の泡をていねいに取り除く。

❹ **【スチーム料理】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 手作り豆腐】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

はまちの蒸しもの

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑰海鮮蒸し	なし	約7分30秒

材料（4人分）

- はまち（上身）…………300ｇ
- もやし……………………60ｇ
- にら（5cm幅に切る）………½束
- ごま油……………………適量

たれ（混ぜ合わせる）
- しょうゆ…………大さじ1
- 酢…………………大さじ1
- 砂糖………………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ はまちは厚さ約1cmに切る。

❸ 耐熱容器（直径約23cm）にうすくごま油をぬり、❷を放射状にならべて中央にもやしとにらをのせる。

❹【スチーム料理】を押し、操作ダイヤルを回して【17 海鮮蒸し】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❺ 蒸し上がれば、たれをかける。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

シーフードマリネ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑰海鮮蒸し	なし	約7分30秒

材料（4人分）

- えび……………………8尾
- いか…………1ぱい（約200g）
- ゆでたこ（一口大に切る）…200g
- Ⓐ
  - レモン汁…1個分（約30g）
  - にんにく（薄切り）……1かけ
  - 塩……………小さじ⅔
  - こしょう…………少々
  - 赤唐辛子（半分に切る）‥1本分
  - オレガノ…………少々
  - ローリエ…………1〜2枚
  - サラダ油…………大さじ1
- トマト……………………大1個

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。いかは足と内臓を取りのぞいて皮をむき、1cm位の輪切りにする。

❸ 耐熱容器にⒶを入れて混ぜ合わせる。

❹【スチーム料理】を押し、操作ダイヤルを回して【17 海鮮蒸し】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❺ 粗熱が取れたら、たこを加え冷蔵庫で冷やし、半月切りにしたトマトの上に盛る。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

えび団子のれんげ蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑰海鮮蒸し	なし	約5分30秒

材料（陶器製のれんげ8個分）

- えび………………正味120g
  （尾、背わた、殻を取り、粗みじん切りにして包丁でたたく）
- ゆでたけのこ（みじん切り）‥40ｇ
- Ⓐ
  - 酒………………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ½
  - 塩・こしょう……各少々
- 木綿豆腐………⅙丁（約40ｇ）
  （水を切る）
- 片栗粉……………小さじ½
- サラダ油……………適量

作り方

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。

❷ ボールにえびとゆでたけのこ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせる。

❸ ❷に豆腐と片栗粉を加え、さらによく混ぜ合わせ、8等分する。

❹ れんげの内側にサラダ油をぬり、❸をのせて形を整えて、平皿にのせる。

❺【スチーム料理】を押し、操作ダイヤルを回して【17 海鮮蒸し】に合わせ、【仕上り調節】弱に合わせて【スタート】を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

バリエーション………

えび団子のしいたけ蒸し（10個分）

軸を切り落としたしいたけ10個の内側に、10等分したえび団子のたねをつめて耐熱容器にのせ、同様に加熱します。

赤飯

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑱おこわ	なし	約20分

材料 （4人分）
- もち米 ···········2合(約300g)
- あずき ···················40g
- ごま塩 ····················少々

作り方

❶ 鍋にあずきとたっぷりの水（分量外）を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

❷ もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に❶のゆで汁（300mL）と共に入れて1時間ほどつけておく。

❸ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❹ ❷に❶のあずきを加える。

❺ **【スチーム料理】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 おこわ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❻ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。

❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ、5分ほど蒸らしてごま塩をふる。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

山菜おこわ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑱おこわ	なし	約22分

材料 （4人分）
- もち米 ···········2合(約300g)
- 山菜ミックス水煮 ········100g （水気を切る）
- Ⓐ
  - 水 ················180mL
  - 酒 ················120mL
  - 和風だしの素 ······小さじ1
  - しょうゆ ·········大さじ1/2

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけたあと、ザルに上げて水気を切る。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、山菜を加える。

❹ **【スチーム料理】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 おこわ】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。

❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分ほど蒸らす。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

中華おこわ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム料理 ⑱おこわ	なし	約22分

材料 （4人分）
- もち米 ···········2合(約300g)
- Ⓐ
  - 焼き豚 ···············80g
  - 干ししいたけ（もどす）···2枚
  - ゆでたけのこ ·········50g
  - 干しえび（もどす）···大さじ1
  - ぎんなん ··············8粒
  - ねぎ（小口切り）········50g
- Ⓑ
  - しいたけとえびのもどし汁 ········1カップ（200mL）
  - 酒・しょうゆ ····各大さじ1
  - 砂糖 ·············小さじ1/2
  - ごま油 ···········大さじ1/2
  - 塩・こしょう ········各少々

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけたあと、ザルに上げて水気を切る。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ 焼き豚、しいたけ、ゆでたけのこは1cmの角切りにする。

❹ 耐熱容器に❶とⒷを入れ、Ⓐを加えて軽く混ぜる。

❺ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 おこわ】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。

❻ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。

❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分ほど蒸らす。

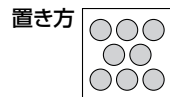
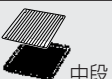
※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

チーズ蒸しケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	蒸し上げ 約20分
〈蒸し上げ〉スチーム調理	中段	

材料(直径約6cmのアルミカップ8個分)
- クリームチーズ ············70g
- 砂糖 ·····················50g
- 卵(溶きほぐす) ··········M寸2個
- バター(小さくきざむ) ·······20g
- ホットケーキミックス ······70g
- レーズン (ラム酒につけておく) ········20g
- バター ····················適量

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくして砂糖を加え、よく混ぜる。

❸ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**【レンジ出力600W】**で**約30〜40秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。

❹ ❷に卵を加えてよく混ぜ、さらに❸を加えて軽く混ぜる。

❺ ❹にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

❻ アルミカップに❺を8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

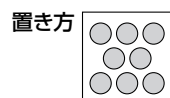
❼ 黒角皿にネットをのせ、❻をのせて**中段**に入れ、**【スチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約20〜25分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

マーラーカオ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約18分

材料(直径約6cmのアルミカップ 8個分)
- Ⓐ
  - 三温糖 ················60g
  - 黒砂糖 ············小さじ2
  - 薄力粉 ················80g
  - ベーキングパウダー··小さじ1 1/2
  - (合わせてふるう)
- 卵 ····················M寸1個
- 牛乳 ···················50mL
- 松の実 ··················適量

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ Ⓐを入れたボールに卵、牛乳を入れてよく混ぜる。

❸ アルミカップに❷を8等分に分け入れ、松の実をのせる。

❹ 黒角皿にネットをのせ、❸を並べて**中段**に入れ、**【スチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約18〜23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

豚肉のスチーム春巻き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約18分

材料(8本分)
- ライスペーパー ············4枚
- 青じそ ····················8枚
- にんじん(せん切り) ·········40g
- 春雨 ·····················20g
- Ⓐ
  - 豚ひき肉 ············150g
  - 塩・こしょう ········各少々
  - しょうゆ ·········小さじ1/2
  - ナンプラー ········小さじ1
  - 一味唐辛子 ············適量
  - ごま油 ················少量
- クッキングシート ···········1枚 (約25×25cm)

たれ
- ナンプラー ············大さじ2
- 水 ····················大さじ2
- ゆず ····················適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 春雨はもどさずにこまかく切り、Ⓐと混ぜ合わせる。

❸ ライスペーパーは半分に切り、水にくぐらせてしっとりとやわらかくしたあと、円を上側にしてペーパータオルなどの上に置く。水を吸ってやわらかくなったら、手前中央に青じそを置き、にんじんと❷をのせて巻く。

❹ 黒角皿にネットをのせ、クッキングシートを敷いて❸を並べ、**中段**に入れて**【スチーム】**を押し、**【仕上り調節】弱**で**約18〜23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ たれを作る。ナンプラーと水を混ぜ合わせ、ゆずを絞り入れる。

蒸し鶏とキャベツのサッパリ和え

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約18分

材料(4人分)
- 鶏ささみ ················200g
- Ⓐ
  - 酒·················大さじ2
  - しょうが汁·········小さじ1
  - 塩 ···················少々
- キャベツ ················130g
  (ひと口大に切り、ゆでたもの)
- Ⓑ
  - もみじおろし ··········適量
  - きざみねぎ ············適量
  - ぽん酢·············大さじ3
- クッキングシート···········1枚
  (約25×25cm)

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ささみはすじを取って適当な大きさにさき、Ⓐに30分ほどつけておく。

❸ 黒角皿にネットをのせ、クッキングシートを敷いて❷を並べ、**中段**に入れて**【スチーム】**を押し、**【仕上り調節】弱**で**約18～23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 蒸し上がれば、キャベツ、Ⓑと和える。

蒸したまご

材料(8個分)
- 卵(冷蔵) ················M寸8個

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約25分

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 黒角皿にネットをのせ、卵をのせて**中段**に入れ、**【スチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約25～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

蒸しプリン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	蒸し上げ 約18分
〈蒸し上げ〉スチーム調理	中段	

材料(直径6cmのプリン型9個分)
- カラメルソース ········下記参照
- 牛乳·········2カップ(400mL)
- 砂糖 ·····················80g
- 卵(溶きほぐす) ··············4個
- バニラエッセンス ··········少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ プリン型に薄くバター(分量外)をぬり、カラメルソースを分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❹ ❸に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、こして❷に分け入れる。

❺ 黒角皿の中央に❹を並べて**中段**に入れ、**【スチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約18～23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

●カラメルソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分30秒

材料
- Ⓐ
  - 砂糖 ···················45g
  - 水 ················大さじ2
- 水·····················大さじ1

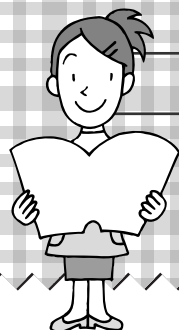
作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒～4分30秒**に合わせて**【スタート】**を押し、褐色に色づくまで様子をみながら加熱する。

❷ 水を加えて手早く混ぜる。

※水を加えたときにはじくので、やけどに注意してください。

⚠ 注 意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油をカットして油で揚げるより低カロリー！

- 必ず、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。
- 黒角皿のこびりつきが気になるときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとよいでしょう。

フライ用パン粉

材料(1回分)

- パン粉 ………………… 50g
- サラダ油 ……………… 大さじ1

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約2分30秒

バリエーション………

粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷ **【レンジ出力700W】**で**約2分30秒〜3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押し、きつね色になるまで加熱する。途中3〜4回かき混ぜる。

⚠ 注　意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

約153kcal（1個分）

材料(12個分)

- 豚ロース薄切り肉 ……… 300g
- 塩・こしょう ………… 各少々
- じゃがいも(拍子木切り)…中1個(約150g)
- 衣
  - 小麦粉 ………………… 適量
  - 溶き卵 ………………… 1個
  - フライ用パン粉 ……… 1回分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉔ヘルシーフライ	下段	

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし)250℃ 約20〜25分

バリエーション………

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、**【レンジ出力 700W】**で**約1分〜1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❷を2〜3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ヒレカツ

約145kcal（1個分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉔ヘルシーフライ	下段	約23分

材料(12個分)

- 豚ヒレ肉(かたまり)········300g
- 塩・こしょう ············各適量
- 衣
  - 小麦粉 ·················· 適量
  - 溶き卵 ·················· 1個
  - フライ用パン粉 ········ 1回分

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし)250℃ 約20～25分

作り方

❶ 89ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ 豚肉は12等分に切り、包丁でたたいて塩・こしょうをする。

❸ 小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

約155kcal（1個分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉 オートメニュー ㉔ヘルシーフライ	下段	

材料(12個分)

- 鶏ささみ(すじを取る) ········6本
- さやいんげん(すじを取る)····12本
- えび(殻をむき、背わたを取る)····6尾
- ハム(半分に切る) ············6枚
- 塩・こしょう ············各少々
- サラダ油 ············大さじ1½
- 衣
  - 小麦粉 ···················適量
  - 溶き卵 ····················1個
  - コーンフレーク(くだく) ····60g

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし)250℃ 約20～25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

作り方

❶ ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。

❷ さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約40秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。

❸ ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて上からサラダ油をかけて**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

えびのヘルシーフライ

約85kcal（1尾分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉔ヘルシーフライ	下段	約23分

材料(16尾分)

- えび ····················16尾
- 塩・こしょう ············各少々
- 衣
  - 小麦粉 ·················· 適量
  - 溶き卵 ·················· 1個
  - フライ用パン粉 ········ 1回分

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし)250℃ 約20～25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

作り方

❶ 89ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

❸ ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

目に良いビタミン類がいっぱい！

カポナータ(イタリアの夏野菜料理)

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)

- なす ……………… 1本(約70g)
- アスパラガス ……………… 2本
- セロリ ……………… 1本(約100g)
- 玉ねぎ ……………… 1/4個(約50g)
- パプリカ(赤・黄) ……… 各1/2個
- ピーマン ……………… 1個
- トマトの水煮(缶詰) …… 1/2缶(約200g)
- Ⓐ
  - にんにく(薄切り) …… 2かけ
  - 固形スープ ……………… 1個
  - 塩・こしょう ……… 各少々
- ゆでたこ ……………… 100g

作り方

❶ 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。たこはひと口大に切る。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとたこ以外の❶を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【レンジ出力 700W】**で**約5～8分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、たこを加えひと混ぜする。ラップをし、**【レンジ出力 700W】**で**約3～5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

- 加熱後、お好みで酢を少々加えてもよいでしょう。

なめこのぬるぬるルチンは消化吸収を促進！

たっぷりきのこ汁

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約10分

材料(4人分)

- なめこ ……… 1パック(約100g)
- 生しいたけ／えのきだけ／しめじ・まいたけ …… 合わせて正味300g
- Ⓐ
  - だし汁 …… 2カップ(400mL)
  - 薄口しょうゆ ……… 小さじ2
  - みりん ……………… 小さじ1
  - 塩 ……………… 少々
- みつ葉 ……………… 適量

作り方

❶ しいたけは石づきを取って薄切りにし、えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。しめじ、まいたけは石づきを取って小房に分ける。

❷ 深めの耐熱容器になめこと❶、Ⓐを入れる。ラップはしない。

❸ **【レンジ出力 700W】**で**約10～13分**に合わせ、**【スタート】**を押して、途中混ぜながら加熱する。

❹ 加熱後、みつ葉を加える

豆腐のオリゴ糖でおなか快調！

くず豆腐

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料(4人分)

- 絹豆腐 ……………… 1丁(約300g)
- Ⓐ
  - ねぎ(斜め薄切り) ……… 2本
  - 生しいたけ(薄切り) …… 4枚
  - かにかまぼこ(細くさく) … 3本
  - しょうゆ ……………… 大さじ1
  - 酒 ……………… 大さじ1
  - 砂糖 ……………… 大さじ1/2
  - 水 ……… 1/2カップ(100mL)
- 片栗粉(同量の水で溶く) …… 小さじ2

作り方

❶ 豆腐は軽く水切りをする。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、❶を粗くくずしながら加える。軽く混ぜてラップをする。

❸ **【レンジ出力 600W】**で**約5～7分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、片栗粉を加えてよく混ぜる。ラップをし、**【レンジ出力 600W】**で**約2～4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

大豆レシチンで脳の活性化に！

麻婆豆腐

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)

- 木綿豆腐…………1丁(約300g)
- Ⓐ 市販の麻婆豆腐の素…………1袋(約70g)
  水………3/4カップ(150mL)
- 付属のとろみ粉……1袋(約10g)
  (大さじ2の水で溶く)

作り方

❶ 豆腐は水気をふいて1.5cm角に切る。
❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ 【レンジ出力600W】で約4〜7分に合わせ、【スタート】を押して加熱し、とろみ粉を加えて手早く混ぜる。ラップをし、【レンジ出力600W】で約2〜4分に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

ポイント

- 麻婆豆腐の素に肉が入っていないときは、豚ひき肉80gを作り方❷で加え、よくほぐします。
- とろみ粉がついていないときは、加える必要はありません。

えのきと豆板醤で肥満抑制に！

えのきとなめこのピリ辛煮

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約9分

材料(4人分)

- えのきだけ…　2パック(約200g)
- なめこ………2パック(約200g)
- Ⓐ 豚ひき肉……………100g
  玉ねぎ(みじん切り)…1/4個(約50g)
  にんにく(みじん切り)……1かけ
- Ⓑ 酒・しょうゆ……各大さじ2
  砂糖……………小さじ2
  豆板醤・片栗粉…各小さじ1
  赤唐辛子(小口切り)……適量

作り方

❶ えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。
❷ 深めの耐熱容器になめこと❶、Ⓐを入れてよくほぐし、Ⓑを加えて混ぜ、ラップをする。
❸ 【レンジ出力700W】で約9〜12分に合わせ、【スタート】を押して、途中混ぜながら加熱する。

ごぼうの食物繊維とはちみつのグルコン酸で便秘予防に！

きんぴらごぼう

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)

- ごぼう…………1本(約100g)
- にんじん…………1/4本(約50g)
- こんにゃく……………50g
- はちみつ……………大さじ2
- しょうゆ…………大さじ1 1/2
- ごま油……………小さじ1
- いりごま・一味唐辛子…各適量

作り方

❶ ごぼうは6cm長さのせん切りにし、酢水につけてアクを抜く。にんじん、こんにゃくは6cm長さのせん切りにする。
❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜる。ラップはしない。
❸ 【レンジ出力700W】で約8〜11分に合わせ、【スタート】を押して、途中混ぜながら加熱する。

筑前煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	煮込み 約50分
〈煮込み〉 オートメニュー ㉒煮込み料理	なし	

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ……………… 200g
(ひと口大のそぎ切り)
- れんこん ……………… 100g
(乱切り、酢水につける)
- ごぼう ………………… 100g
(乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) ……100g
- にんじん(乱切り)
…………… $1/2$本(約100g)
- 干ししいたけ …………… 5枚
(もどして半分に切る)
- こんにゃく …… 1丁(約200g)
(ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) …50g
- サラダ油 ………… 大さじ$1/2$
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 …… $1\,1/2$カップ(300mL)
  - しょうゆ ………… 大さじ4
  - 砂糖 ……………… 大さじ3
  - みりん …………… 大さじ3
  - 酒 ………………… 大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分10秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【22 煮込み料理】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 加熱後、さやえんどうを加えて軽くひと混ぜする。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

• 手動のとき
【レンジ出力700W】約8分
↓ 続けて
【レンジ出力200W】約40〜50分

ロールキャベツ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	煮込み 約75分
〈煮込み〉 オートメニュー ㉒煮込み料理		

材料(8個分)
- キャベツ ……… 8枚(約400g)
- Ⓐ
  - 合びき肉 …………… 200g
  - 玉ねぎ …… $1/2$個(約100g)
(みじん切り)
  - パン粉 …………… 大さじ2
(牛乳大さじ$1/2$で湿らせる)
  - 塩・こしょう ……… 各少々
  - ナツメグ …………… 少々
- Ⓑ
  - 水 …… $1\,1/2$カップ(300mL)
  - 固形スープ ………… 2個
  - トマトケチャップ …大さじ4
- 塩・こしょう ………… 各少々

作り方

❶ キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互に重ねて、ラップに包む。巻き終わりを下にして平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒〜4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分にする。

❸ ❶のキャベツの上に❷を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじでとめる。

❹ 耐熱容器に❸とⒷを入れ、塩・こしょうをし、落としぶたをしてさらにふたをする。

❺ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【22 煮込み料理】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

• 手動のとき
【レンジ出力700W】約8分
↓ 続けて
【レンジ出力200W】約60〜70分

ポイント

- 容器は深めの耐熱容器(容量2L以上/深さ7cm以上)をお使いください。
- 加熱後は全体を軽く混ぜ合わせて味をなじませます。
また、もう少し煮込みたいときは、**【レンジ出力200W】**で様子を見ながら加熱してください。
- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。

切り干し大根の煮もの

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒煮込み料理	なし	約45分

材料（4本分）
- 切り干し大根……………60g
- 油揚げ……………………1枚
- にんじん（せん切り）……………… 1/2本(約100g)
- サラダ油……………大さじ1
- Ⓐ
  - しょうゆ…………大さじ3
  - 砂糖………………大さじ2
  - 酒…………………大さじ2
  - みりん……………大さじ1
  - だし汁／切り干し大根のもどし汁…合わせて2 1/2カップ(500mL)

作り方
❶ 切り干し大根は洗ってごみなどを取りのぞき、15〜20分水につけてもどす。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、4cm長さの5mm幅に切る。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、水気を絞った切り干し大根と油揚げ、にんじんを炒める。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを合わせたものを加え、落としぶたをしてさらにふたをする。

❹【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【22 煮込み料理】に合わせ、【仕上り調節】弱に合わせて【スタート】を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

- 手動のとき
  【レンジ出力700W】約10分
  ↓ 続けて
  【レンジ出力200W】約20〜30分

肉じゃが

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒煮込み料理	なし	約70分

材料（4人分）
- 牛薄切り肉……………200g
- じゃがいも…………3個(約450g)
- 玉ねぎ…………1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水……1カップ(200mL)
  - 砂糖……………大さじ4
  - しょうゆ………大さじ4 1/2
  - 酒………………大さじ1 1/2
  - みりん…………大さじ1 1/2

作り方
❶ 牛肉は3〜4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れて落としぶたをし、さらにふたをする。

❸【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【22 煮込み料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

- 手動のとき
  【レンジ出力700W】約10分
  ↓ 続けて
  【レンジ出力200W】約50〜60分

かれいの煮つけ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約5分 ↓ 200W 約20分

材料（4人分）
- かれい…4切れ(1切れ 約150g)
- しょうが(薄切り)…………1かけ
- Ⓐ
  - 水……1カップ(200mL)
  - 砂糖……………大さじ4
  - しょうゆ…………大さじ4
  - 酒…………………大さじ3

作り方
❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするため、皮の黒い方に切れ目を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、【レンジ出力700W】で**約5分**に合わせ、【スタート】を押して加熱し、煮たてる。

❸ ❷に❶を加え、全体に煮汁をかける。ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。【レンジ出力700W】で**約5〜6分**、【レンジ出力200W】で**約20〜25分**に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

豆のもどし

キー/メニュー	付属品
温度調理	なし

保存のきく乾物類、おいしさの決め手はもどしかた。温度調理でもどし、あとはレンジでふっくらとおいしく煮込みます。

もどしかた（金時豆や大豆、黒豆など）

豆は洗って耐熱容器に入れ、たっぷりの水を加えます。ラップで落としぶたをし、**【温度調理】**で温度と時間を合わせて加熱します。

- **加熱時間の目安**
  温度 45℃　時間 180分

昆布豆

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈豆のもどし〉温度調理	なし	煮込み 500W 約10分 ↓ 100W 約90分 ↓ 100W 約30分
〈煮込み〉レンジ出力		

材料（4人分）
- 大豆・・・・・・1 1/2カップ（約200g）
- 水・・・・・・・・・5カップ（1000mL）
- Ⓐ 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
  しょうゆ・・・・・・・・・・・大さじ3
  塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- だし昆布（1cm角に切る）・・・30g

作り方

❶ 深めの耐熱容器（容量2L以上）に洗った大豆と水を入れ、ラップで落としぶたをする。

❷ **【温度調理】45℃**で**約180分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷のラップをはずし、Ⓐを加えて混ぜ、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力500W】**で**約10～14分**、**【レンジ出力100W】**で**約90分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ ❸に昆布を加え、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力100W】**で**約30分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
加熱後、ふたをしたままさまし、味を含ませる。

ヨーグルト

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	調理 約110分
〈調理〉温度調理		

材料（4人分）
- 牛乳・・・・・・・2 1/2カップ(500mL)
- 市販のヨーグルト・・・・・・・・100g
  （無糖タイプ）

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約4～5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱した後、人肌位（約40℃）までさます。
※表面にできた膜はきれいに取りのぞきます。

❷ ヨーグルトをかたまりのないようによく混ぜて❶に加え、さらに混ぜ合わせる。

❸ ❷の表面に落としぶたのようにラップをする。

❹ **【温度調理】40℃**で**110～130分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
※加熱中はかき混ぜたりしないでください。

❺ 加熱後、冷蔵庫で冷やす。

ポイント
- 使用する耐熱容器（ボールなど）は、熱湯で殺菌して乾かしたものをお使いください。
- 牛乳やスターター（発酵の種）として使うヨーグルトは、新しいものをお使いください。
- 市販のヨーグルトよりも、ゆるく仕上ります。
- ヨーグルトの表面に水分（乳清など）が出ることがあります。ヨーグルトと混ぜてお召し上がりください。
- なるべく早くお召し上がりください。保存する場合は、冷蔵庫で約1週間が限度です。
- 使用する牛乳やヨーグルトの種類、または季節や環境によって味や仕上りが異なることがあります。
- ソースやドレッシング、カレーのかくし味など、いろいろな料理にお使いいただけます。
  タンドリーチキン ☞82ページ

ごはん

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- 精白米 ・・・・・・・・・・・2合(約300g)
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・420mL

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて30分〜1時間ほどつけておく。

❷ ❶にふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約7〜8分**、**【レンジ出力200W】**で**約15〜20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

ポイント
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1〜3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ出力700W】 約3〜4分 【レンジ出力200W】 約12〜15分	【レンジ出力700W】 約10〜11分 【レンジ出力200W】 約25〜30分

あさりの酒蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジスチーム	なし	約9分

材料(4人分)
- あさり ・・・・・・・・・・・・・・・・約600g
- Ⓐ{ バター ・・・・・・・・・・・・・大さじ2 / 酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2 / こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々 }
- きざみねぎ・・・・・・・・・・・・・・・1本分

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❸ 大きめの耐熱容器に❷を入れ、Ⓐとねぎを加えて**【スチーム】**を押し、**【レンジ出力】**で**約9〜12分**に合わせ、**【スタート】**を押して、途中1〜2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション………

あさりのワイン蒸し

酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

即席漬け

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約1分30秒

材料
- キャベツ、きゅうり、にんじん ・・・・・・・・・・・・・・・合わせて200g
- Ⓐ{ 赤唐辛子（小口切り）・・・・・1本 / 塩昆布（せん切り）・・・・・・・適量 / しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2 }

作り方

❶ 野菜を食べやすい大きさに薄く切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 常温までさましてから、冷蔵庫で冷やす。

材料（4人分）
- 若鶏･････････････････1羽（約1.2kg）
- 塩・こしょう ･････････････各適量
- 玉ねぎ･････････････1個（約200g）
（ぶつ切り）
- にんじん ･･････1/2本（約100g）
（ぶつ切り）
- セロリ･･････････････1本（約100g）
（ぶつ切り）
- サラダ油 ･････････････････大さじ3

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約60分

ローストチキン

作り方

❶ 若鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩・こしょうをすり込む。
首と腹は穴をふさぐために、皮をたこ糸で縫い込む。手羽は背中で組ませ、両足はたこ糸でしばって、形をととのえる。

❷ オーブン皿にサラダ油（分量外）をぬり、❶の鶏肉を胸を上にして中央にのせ、まわりに野菜を置く。

❸ ❷の表面全体にサラダ油をふりかけ、**下段**に入れる。**【オーブン】**1度押し（予熱なし）**250℃**で**約60～70分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ポイント

脂が飛び散りやすいので、鶏肉のまわりに香りづけとして玉ねぎ、にんじん、セロリなどを置いて加熱します。玉ねぎ、にんじんの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもよいでしょう。

えびのチリソース

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- えび ･･･････････16尾（約350g）
- チリソース
  - にんにく（みじん切り）･････････････････小さじ1
  - ねぎ（みじん切り）････大さじ3
  - トマトケチャップ ･･･大さじ4
  - 豆板醤 ･･･････････小さじ1/2
  - 砂糖 ･･･････････････小さじ2
  - 片栗粉 ････････････小さじ2
  - 酒・しょうゆ ･････各大さじ2
  - ごま油 ････････････大さじ1
  - 水 ････････････････････大さじ2

作り方

❶ えびは水洗いした後、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❷ 耐熱容器にチリソースの材料を入れてよく混ぜる。❶を加えてよくからめ、ラップをする。

❸ **【レンジ出力500W】**で**約6～10分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ2年間です。
●一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●51～56ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

●お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	1,000W(注)・700W・600W・500W・200W相当・100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
オーブン加熱	消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。
グリル加熱	消費電力	930W
共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	（幅）502×（奥行）418×（高さ）360mm
	庫内寸法（有効）	（幅）339×（奥行）354×（高さ）235mm
	質量（重さ）	15.5kg

（注）高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
（JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております）
【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質
【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://www.sanyo.co.jp/Environment/